

Слова «депрессия», «депресняк», «депрессуха» плотно вошли в обиход речи современного человека. Однако большинство людей, употребляющих это слово практически каждый день, не знают истинного его значения.

Сегодня стало очень популярным объявлять всем о наличии у себя такого недуга как депрессия, однако основная проблема заключается в том, что из-за распространенности использования этого слова оно прижилось в нашей культуре с совсем другим значением.

Что же на самом деле такое депрессия и как с ней бороться? Разобраться в этом вопросе нам помогла доцент кафедры практической психологии Мариупольского государственного университета Лилия Валериевна Тищенко.

- Что на самом деле представляет собой депрессия?

- Депрессия – это сложное эмоциональное состояние, связанное с негативной оценкой своего прошлого и, в связи с этим, безрадостный взгляд в будущее. То есть, когда человек оглядывается в своё прошлое, и видит, что это просто набор ошибок, а не опыт, из которого можно вынести что-то полезное и важное, он понимает, что ему нечего нести в будущее, не на что опереться, чтобы дальше жить успешно, эффективно и радостно. И вот, с психологической точки зрения, депрессивное состояние связано именно с переживанием о бесперспективности своего будущего, потому что прошлое такое же бесполезное. Вот это и есть депрессия.

- Обоснованные ли эти переживания или это исключительно у человека в голове?

Депрессия: мода или болезнь?

Автор: Полина Толук
21.12.2015 15:54

- Безусловно, данные переживания исключительно субъективны. В таком состоянии человек склонен игнорировать и свои достижения, и все свои ресурсы. Это не просто оценка своего прошлого или будущего, это ощущение себя как несостоятельного, ненужного. Человек, находящийся в состоянии депрессии, отвечая на вопросы «кто я?», «что я?», «что я могу?», получает ответы только со знаком минус: «ничего не могу», «ничего не умею», «ничего не получается», и дальше не видит ничего хорошего ни для себя, ни для кого-либо ещё.

- *Такое состояние должно быть вызвано каким-то событием или человек постепенно входит в данное состояние?*

- По-разному. Чаще всего истинная депрессия появляется, когда человек, проходя через множество ситуаций и оценивая их субъективно, видит в своём прошлом только набор ошибок, из-за чего формируется отношение к себе - «я - неудачник», «у меня ничего не получается», «моя жизнь не сложилась». То есть здоровый человек в любой ситуации выносит для себя полезный опыт, даже если он совершил ошибку, он понимает, что опыт не бывает со знаком минус, в отличие от человека в депрессии.

- *Как определить депрессию? Какие первые признаки?*

- Любое эмоциональное переживание имеет проекцию вовне, на уровне жестов, мимики динамики, движений и даже физического состояния. У человека, который действительно находится в таком состоянии чаще всего маска страдания, заторможенные и психические, и физические реакции, а также жалобы на боли в области сердца и хроническую усталость. То есть, можно о депрессии говорить, а можно депрессию переживать, потому что чаще всего тот, кто переживает депрессию, о ней не говорит. Для психолога это всегда очевидно. Например, иногда человек говорит, что у него депрессия, а сам весел и бодр - ты смотришь и не веришь, а иногда слышишь от человека о его переживаниях и находишь подтверждение на невербальном уровне.

- *Встречались ли в вашей практике люди с глубокими случаями депрессии, и что является характерным для пациентов в таком состоянии?*

Депрессия: мода или болезнь?

Автор: Полина Толоч
21.12.2015 15:54

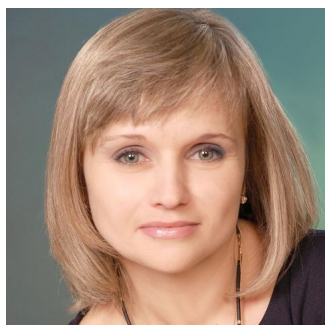
- Если это глубокое депрессивное переживание, то оно настолько деструктивное, что человек не хочет жить и имеет суицидальные намерения или мысли. Если близкие и коллеги вовремя не заметили изменений в человеке и не предприняли необходимые меры, то в итоге можно просто констатировать факт.

Хотя технология работы очень простая: психолог помогает в том неудачном прошлом найти то, что человек считает ошибкой, превратить это в ресурс и перевести в опыт. И уже с приобретенным опытом начать обсуждать возможное будущее. Вот так и вытягивают из депрессии.

- В нашем обществе очень искажено понятие депрессии. Почти все знают это слово, но далеко не каждый даст ему правильное определение. Заметили ли вы такую тенденцию в последнее время, и как вы думаете, какова причина?

- В социокультурном пространстве в определенный период времени появляется мода на что-нибудь. Модным может быть все: начиная от одежды и заканчивая обсуждаемой темой или эмоциональным состоянием. И соглашусь с вами, на данный момент в социокультурном пространстве, скорее всего, модно, престижно или просто привычно обсуждать что-либо как депрессию у себя или других. Пройдет время - и в социокультурном пространстве появится другой предмет моды.

Если взять глубже, то в славянской ментальности переживания грусти и безысходности с оттенками депрессии зафиксированы ещё на уровне литературы: поэзии и прозе. Например, всем известная Болдинская осень. То есть люди со славянской национальности склонны к такому состоянию.



Депрессия: мода или болезнь?

Автор: Полина Толок
21.12.2015 15:54

Беседовала Полина Толок