



# Психическое здоровье

Руководство по самопомощи

Москва, 2004

Настоящий сборник подготовлен двумя общественными организациями – профессиональной ассоциацией «Общественные инициативы в психиатрии» и ассоциацией «Клуб взаимной поддержки», объединяющей людей, столкнувшихся с психиатрическими или психологическими проблемами.

Нарушения психического здоровья встречаются очень часто, и далеко не все знают, как с ними справиться. Более того, многим в таких случаях просто не приходит в голову, что им нужно лечиться, а другие ограничиваются приемом назначенных лекарств и не предпринимают никаких собственных усилий для того, чтобы справиться со своей проблемой. И то, и другое неправильно. Разумеется, всегда полезно посоветоваться с врачом и, при необходимости, нужно принимать лекарства. Но кроме этого очень важно и самим понимать, что с нами происходит и как можно себе помочь. Именно этому посвящен предлагаемый сборник. Большая часть опубликованных в нем материалов представляет собой перевод буклетов, изданных общественной организацией «Mental Health NHS Trust» и предоставленных нам GAMIAN-Europe.

Перевод: В.Г.Ротштейн, М.Н.Богдан («Общественные инициативы в психиатрии»); Т.В.Беляева («Клуб взаимной поддержки»).

Рисунки:

Newcastle, North Tyneside Miss and Northumberland

Designed by the Department of Design and Communication

© Newcastle, North Tyneside & Northumberland

Mental Health NHS Trust

(Revised Jan 2002)

### Стресс



#### Что такое стресс?

Вот что говорят люди, находящиеся в состоянии стресса. «Не доведя до конца одного дела, я тут же берусь за другое. Я делаю 20 дел одновременно и ни одного не довожу до конца...» «Мне всегда хочется хоть ненадолго заняться собой, но всегда находится кто-нибудь, кто обращается с просьбой, а у меня никогда не хватает смелости отказать, и все кончается тем, что я чувствую себя очень усталым и раздраженным». «Похоже, что моя жизнь состоит из череды кризисов. У меня постоянно болит голова, неприятности с желудком, и я все время жду, что еще что-нибудь выйдет из строя. Я уже дошел до предела...»

Люди употребляют слово «стресс», описывая ситуацию, когда в их жизни накапливается такое количество проблем, что с ними уже трудно справиться. Эта способность справляться с трудностями неодинакова у разных людей. Поэтому то, что оказывается стрессогенным для одного человека, может вовсе не составлять труда для другого. Однако многие из нас время от времени страдают от стресса в повседневной жизни, а, как известно, длительное пребывание в состоянии стресса пагубно сказывается на здоровье. Поэтому полезно было бы знать, как контролировать стресс.

#### Чем может помочь этот буклет?

Этот буклет предоставит вам возможность больше узнать о стрессе, поможет определить, находитесь ли вы в состоянии стресса. Он содержит простые советы по преодолению стресса и подскажет, какая еще помощь может оказаться полезной.

#### Каковы признаки стресса?

Симптомы стресса у разных людей выглядят по-разному. Ниже приводятся наиболее типичные из них. **Находите ли вы их у себя?** 

#### Физические симптомы (отметьте, какие есть у вас)

Головные боли

Напряжение или боль в мышцах

Нарушения пищеварения

Потливость

Головокружение

Расстройства стула или мочеиспускания

Чувство нехватки воздуха, сердцебиение

Сухость во рту

Неприятные ощущения (жжение, зуд, покалывание) в теле

Сексуальные нарушения

#### Эмоции

Раздражительность

Напряжение или тревога

Пониженное настроение

Апатия

Низкая самооценка

#### Поведение

Вспышки ярости

Злоупотребление алкоголем или табаком

Переедание или недоедание

Прекращение привычных видов деятельности

Неблагоразумные поступки

Забывчивость и неуклюжесть

Склонность метаться из стороны в сторону (действовать наобум)

Наличие некоторых из этих признаков позволяет подумать о стрессе.

#### Могут ли жизненные ситуации быть причиной стресса?

Некоторые события, происходящие в вашей жизни, могут способствовать возникновению стресса. В особенности это касается жизненных перемен. Если в вашей жизни произошло одно или больше из перечисленных ниже жизненных событий, вполне вероятно, что вы находитесь в состоянии стресса. В таком случае вам следует позаботиться о себе и постараться избежать дополнительных стрессов.

(Пожалуйста, отметьте то, что соответствует действительности)

Смерть супруга

Развод или разрыв отношений

Тюремный срок

Сметь близкого члена семьи

Вступление в брак

Потеря работы

Проблемы со здоровьем

Беременность

Новая работа

Серьезные финансовые обязательства

Серьезные долги

Большие перемены на службе

Ваш супруг перестал (или начал) работать

Смерть близкого друга

Изменение жилищных условий

Ссора с друзьями

Проблемы, связанные с работой: (недостаточная безопасность, несколько совместительств, неудовлетворенность работой)

Перемены в проведении досуга

Перемены в церкви/религиозных обычаях

Мелкие юридические проблемы

Проблемы с соседями (шум)

Семейные торжества лежат целиком на вас.

#### Существуют ли типы людей, наиболее подверженных стрессу?

Исследования подтверждают, что некоторые люди больше подвержены стрессу. Эти людей относят к личностям «типа А». В них более выражен состязательный дух, они более нетерпеливы, и график их работы всегда гораздо плотнее, чем у людей «типа Б», – более спокойных и неторопливых. Есть вам хочется узнать, к какому типу относитесь вы, заполните соответствующие квадратики в обоих столбцах.

Тип А	Тип Б
Любое дело должен довести до конца	Вполне может отложить дело на
	ПОТОМ
Никогда не опаздывает	Не обременяет себя излишней
	точностью, опаздывает с
	безмятежным спокойствием
Склонен к соперничеству	Не стремится к первенству
Не терпит, когда его прерывают, но сам	Терпеливо выслушивает
прерывает других или договаривает за	собеседника, не склонен перебивать
них	его
Всегда торопится	Никогда не торопится, даже если
	очень занят
Не любит ждать	Может спокойно ждать
Всегда по горло занят	Очень уступчив и доверчив
Старается делать несколько дел	Не любит одновременно делать
одновременно	несколько дел
Хочет, чтобы все было безупречно	Говорит неторопливо и размеренно
Напорист в беседе	Все делает не спеша
Все делает быстро	Открыто выражает свои чувства
Держит свои чувства в себе	Чувствует себя удовлетворенным
	жизнью и работой
Не удовлетворен жизнью и работой	У него разнообразные интересы
Готов день и ночь сидеть на работе	На работе не остается сверхурочно

Если окажется, что большинство отмеченных вами квадратиков в столбце A, значит, вы подвержены стрессу, если большинство ваших пометок относится к столбцу Б — то, что вы пострадаете от стресса, гораздо менее вероятно. Людям, подверженным стрессу, надо больше работать над тем, чтобы «обуздать» эту свою тенденцию.

#### Как помочь себе справиться со стрессом?

Первый шаг, который необходимо сделать, чтобы справиться со стрессом, – признать, что эта проблема для вас существует. Следующий шаг – разработка плана, позволяющего контролировать как причины, так и последствия стресса. Ниже приводятся некоторые практические советы:

Планируйте свою жизнь так, чтобы хоть раз в году была возможность сменить обстановку, окружение и род занятий.

Общайтесь побольше, особенно если ваши взаимоотношения с кем-либо являются частью проблемы. Общение – это очень важно!

Бремя обязанностей — это ваша проблема? Каковы возможные варианты ее решения? Какие аспекты больше всего вас обременяют? Можете ли вы поручить дела кому-то другому? Могут ли ваши близкие, или друзья, или кто-то еще помогать вам побольше?

Есть только настоящее, на нем и старайтесь сосредоточиться. Никогда не застревайте на заботах и волнениях, связанных с прошлым или будущим.

Дойдите своим умом до того, что находитесь в состоянии стресса. Признание этого – половина успеха!

**И**щите способ реально оценивать свои возможности. Не берите на себя слишком многого.

**Т** щательно продумайте, какие из ваших жизненных проблем могут способствовать стрессу. Запишите все, что придет в голову. Попробуйте разработать план решения этих проблем.

шьте сидя, медленно, тщательно пережевывая пищу. Старайтесь придерживаться сбалансированной диеты.

Старайтесь планировать свое время так, чтобы в определенный отрезок дня заниматься только чем-то одним. Устанавливайте приоритеты: что нужно сделать в первую очередь, а что можно отложить. Обязательно делайте короткие перерывы на отдых. Старайтесь, чтобы разные перемены в вашей жизни не приходились на одно и то же время.

Трудно справиться со стрессом, когда не с кем поговорить по душам. Поэтому старайтесь делиться своими чувствами с людьми, которым можете довериться (с друзьями или членами семьи).

Релаксация или время для досуга (желательно ежедневно) очень важны. Старайтесь искать новые способы релаксации. Ниже приводятся упражнения для релаксации.

Если вы регулярно (хотя бы трижды в неделю по 20 минут) делаете упражнения для релаксации, – это прекрасно и дает хорошие шансы на успех. Полезно также побольше ходить пешком, особенно хороши длительные загородные прогулки.

Старайтесь не испытывать чувства вины, если кому-то в чем-то отказываете.

Следует обратиться за помощью к профессионалу, если вы испробовали все перечисленное, но не почувствовали никакого облегчения.

#### Как научиться релаксации?

Релаксация – это навык, которому, как и любому другому, надо учиться, а учеба требует времени. Приведенное ниже упражнение помогает научиться глубокому мышечному расслаблению, и многие люди находят его очень полезным для того, чтобы вообще уменьшить уровень напряжения.

Глубокое мышечное расслабление — полезно сначала прочесть инструкции и даже выучить их наизусть. Начните с того, чтобы выбрать подходящее место, — оно должно быть спокойным, теплым и удобным, где никто не может вам помешать. Выберите подходящее время, когда вы чувствуете себя достаточно спокойно. Лягте и примите удобную позу. Закройте глаза и сосредоточьтесь на несколько минут на своем дыхании. Дышите медленно и спокойно, — на «раз, два, три» вдох и на «раз, два, три» выдох. Во время выдоха говорите себе: «я спокоен», «я расслаблен». В упражнении по релаксации участвуют разные группы мышц, при этом вы учитесь сначала напрягать их, а затем — расслаблять. Вам следует напрягать мышцы при вдохе и расслаблять при выдохе.

Начните с рук. Плотно сожмите кулак и сосредоточьтесь на напряжении, которое возникает у вас в мышцах кисти и предплечья. Через несколько секунд расслабьте руку. Постарайтесь отметить разницу между напряжением и релаксацией. У вас может появиться легкое покалывание в мышцах, – это значит, что релаксация началась.

Проделайте то же самое с другой рукой.

Всякий раз, расслабляя очередную группу мышц, запоминайте ощущения, которые вы при этом испытываете. Не старайтесь расслабиться, а просто дайте уйти напряжению. Позвольте своим мышцам расслабиться как можно больше. Все время отмечайте разницу в ощущениях, сопровождающих напряжение и расслабление мышц. Затем проделайте то же самое с другими мышцами своего тела. Последовательно напрягайте и расслабляйте их, при этом фиксируйте свое внимание на ощущениях.

При этом желательно придерживаться следующей последовательности.

Кисти – сожмите кулаки, затем расслабьте кисти.

**Руки** – согните руки в локтях, напрягите предплечья. Сосредоточьтесь на чувстве напряжения в плечах, задержите его на несколько секунд, запомните это ощущение, потом расслабьтесь.

**Шея** – откиньте голову назад, медленно вращайте ею из стороны в сторону. Прочувствуйте, как меняется напряжение мышц. Затем вернитесь в удобное положение.

**Лицо** – на лице есть много мышц, но вам достаточно сосредоточиться на лбе и челюстях. Сначала нахмурьте брови. Расслабьте лоб. Вы можете поднять брови, а потом опять расслабиться. Затем сожмите челюсти, постарайтесь ощутить разницу между напряжением и расслаблением.

Плечи – пожмите плечами, как можно выше приподняв их, затем расслабьтесь.

**Грудь** – сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, обратите внимание на ощущение напряжения в мышцах, потом расслабьтесь. Снова дышите обычно.

Живот – напрягите мышцы живота как можно сильнее, затем расслабьте.

**Ягодицы** – сожмите ягодицы, затем расслабьте.

Ноги – выпрямите ноги и согните стопы на себя, затем расслабьтесь

Вы можете попросить кого-нибудь из близких диктовать вам эти инструкции.

Не усердствуйте слишком. Просто тренируйтесь.

#### Для того, чтобы релаксации принесла максимальную пользу, вы должны:

Упражняться ежедневно.

Начать использовать релаксацию в повседневной жизни.

Научиться расслабляться без предварительного напряжения.

Применять часть упражнений в трудных ситуациях (например, медленное дыхание).

Разработать менее напряженный образ жизни.

Тренироваться в общественных местах (в автобусе, очереди и т.п.)

#### Где еще искать помощь?

Иногда достаточно поговорить с членами семьи или близкими друзьями. Но не исключено, что придется посоветоваться с врачом, если все описанное помогает недостаточно.

## Стресс и тревога



- "У него нервы не в порядке"
- "Он всегда о чем-нибудь беспокоится"
- "Он всегда взвинчен"
- "Он не умеет отдыхать"
- "Он живет в постоянном напряжении"

... Подобным образом мы характеризуем человека, страдающего тревожным расстройством. Оно может возникнуть у того, кто слишком часто и слишком долго подвергается стрессу.

Цель этого буклета заключается в следующем:

- 1. Помочь вам разобраться, действительно ли у вас есть симптомы тревоги.
- **2.** Объяснить, что такое тревога, что может послужить ее причиной, и что может ее поддерживать.
  - 3. Научить вас преодолевать тревогу.



#### Разве ненормально о чем-нибудь тревожиться?

Время от времени тревогу испытывает каждый из нас. Это нормальная реакция на ситуации, которые кажутся нам угрожающими. Например, если нам предстоит лечь в больницу на операцию, или сдать экзамен, вполне естественно из-за этого волноваться. Иногда небольшое волнение даже помогает, так как мобилизует нас в экстренных случаях, заставляя действовать наилучшим образом.

#### Однако некоторые виды тревоги не приносят никакой пользы, потому что:

- > Симптомы тревоги хоть и не опасны, но могут быть очень неприятными.
- ➤ Симптомы тревоги могут сильно пугать, особенно если человек не знает, что эти симптомы вызваны именно тревогой, а не каким-нибудь другим заболеванием.
- ▶ Иногда люди, испытывающие симптомы тревоги, боятся, что заболели чем-то очень серьезным; от этого они очень волнуются. В результате симптомы тревоги усиливаются, что заставляет человека волноваться еще больше.
- ➤ Когда тревога очень сильна и продолжается долго, она может лишить человека возможности заниматься тем, что ему нужно.

#### Страдаю ли я тревогой?

«Я волнуюсь обо всем на свете, я вспыльчив, легко обижаюсь и срываюсь на близких».

«Когда мне надо куда-нибудь ехать, я заранее нервничаю, думаю, что все будет очень скверно. К тому времени как я добираюсь до места, у меня колотится сердце, ноги как ватные, и я прекрасно понимаю, что сейчас поставлю себя в глупое положение. Иногда из-за этого мне приходится просто ретироваться».

«У меня неприятные ощущения в горле, сухость во рту, мне трудно глотать, и от этого я начинаю паниковать. Мне кажется, что я сейчас задохнусь. У меня начинают путаться мысли, я чувствую, что теряю над собой контроль и боюсь, что произойдет что-то ужасное, например, я сойду с ума».

Это типичные высказывания людей, которые страдают тревожным расстройством. Если оно есть и у вас, то что-то подобное наверняка вам знакомо. Иногда случается, что человек, страдающий тревожным расстройством, не догадывается об этом, потому что не считает себя склонным к тревоге. Люди часто путают симптомы тревоги с проявлениями телесной болезни. Таким образом, первый шаг к тому, чтобы научиться справляться с тревожным расстройством, – понять, что именно оно составляет суть вашей проблемы.

Тревога может проявляться по крайней мере четырьмя разными способами. Она сказывается на следующем:

- На наших эмоциях
- На работе нашего организма
- На наших мыслях
- На нашем поведении

Для того, чтобы проверить, страдаете ли вы тревогой, подсчитайте признаки, которые вы постоянно у себя находите:

#### Ваши эмоции

- > Волнение, нервозность, беспокойство, страхи
- Ощущение, что может случиться беда
- > Напряжение, озлобленность, нетерпеливость, «раздрызг»
- > Ощущение нереальности, отгороженности, странности происходящего
- Ощущение паники

#### Ваши мысли

- Всегда тревожные
- > Трудно сосредоточиться
- Мысли несутся, перебивая друг друга
- Мысли перескакивают с одного на другое
- Всегда думаете о самом плохом и застреваете на этом

#### Типичные мысли

- «Я теряю над собой контроль»
- ➤ «Я схожу с ума»
- ➤ «Я теряю сознание»
- «У меня подкашиваются ноги»
- «У меня сердечный приступ»
- ➤ «Я выгляжу глупо»
- «Я с этим не справлюсь»
- «Мне необходимо выйти»

#### Ваши телесные ощущения

- Сердце бьется слишком часто, «выскакивает из груди», бывают перебои
- В груди стеснение и боль
- > Покалывание и онемение в кончиках пальцев
- В желудке крутит и бурчит
- «Медвежья болезнь»
- > Ощущение неусидчивости
- Напряжение в мышцах
- Боли в теле
- Потливость
- > Затрудненное дыхание
- > Головокружение, ощущение невесомости в голове

#### Что вы делаете

- > Ходите взад-вперед
- > Хватаетесь за все сразу и ничего не заканчиваете
- Не можете спокойно сидеть на месте
- Все время находитесь в движении
- > Говорите быстрее и больше, чем обычно
- > Ведете себя резко, постоянно взбудоражены
- Употребляете алкоголь чаще, чем обычно
- ➤ Курите больше, чем обычно
- Едите больше или меньше, чем обычно
- Избегаете ситуаций, которые вас пугают

Если вы регулярно испытываете все (или хотя бы некоторые) из перечисленных симптомов, то очень вероятно, что вы страдаете тревожным расстройством.

#### Что такое тревога?

Тревога — это способ, которым наш организм отвечает на пугающую или угрожающую ситуацию. Эта реакция означает готовность к борьбе. Просто-напросто наш организм готовится отразить опасность или убежать от нее как можно быстрее. Таким образом, физические симптомы тревоги указывают на готовность организма справиться с угрозой. Чтобы понять, что с вами происходит, попробуйте себе представить, что на вас кто-то напал. Как только вы узнаете об угрозе, ваши мышцы напрягаются, готовясь к действию. Ваше сердце бъется быстрее, чтобы обеспечить мышцы и мозг достаточным количеством крови. Дыхание учащается, чтобы обеспечить большее количество кислорода — он необходим для выработки дополнительной энергии. Вы покрываетесь потом и тем самым предохраняете организм от перегревания. Во рту пересыхает, а желудок может сжаться. Если вы вдруг поймете, что «нападавший» на самом деле не представляет для вас угрозы, все это сразу пройдет, но у вас могут дрожать руки и ноги, и вы можете чувствовать слабость.

Способность быстро привести себя в готовность к бою — это важнейшее свойство организма. Оно унаследовано нами еще от пещерного человека; для него (и

для животных) оно означало возможность выжить. К счастью, сегодня мы не так уж часто сталкиваемся с ситуациями, когда решается вопрос жизни или смерти, но — к несчастью — появилось множество конфликтов, которые нельзя преодолеть с помощью сражения или бегства. Перечисленные симптомы не приносят пользы. Они только беспокоят и огорчают, особенно если мы в них не очень хорошо разбираемся.

#### От чего возникает тревога?

Для этого есть множество причин.

Одни люди тревожны по натуре и постоянно о чем-то беспокоятся.

У других тревога может возникнуть из-за череды травмирующих событий, таких, например, как утрата близких, увольнение, развод.

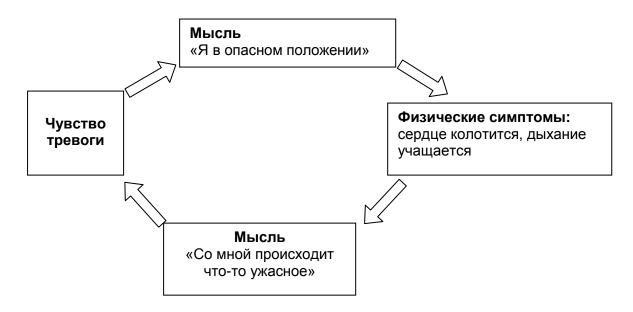
Случается, что тревога возникает из-за того, что на человека постоянно что-то давит на работе или дома, например, трудности в семейных отношениях или нехватка денег.



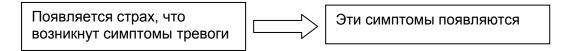
#### Почему тревога не проходит?

Случается, что тревога не проходит и не проходит, превращаясь в серьезную жизненную проблему. Тому может быть множество причин.

- 1. Если человек обладает тревожным характером, постоянное беспокойство о чем-нибудь может «войти в привычку».
- 2. Иногда стрессовые события повторяются в течение многих лет, и постоянное беспокойство, которые они вызывают, как и в первом случае, «входит в привычку».
- 3. **Порочный круг тревоги**. Поскольку симптомы тревоги сопровождаются пугающими, необычными и неприятными телесными ощущениями, люди часто думают, что заболели какой-то физической болезнью, и что с ними вот-вот произойдет нечто ужасное. Эти мысли порождают новые симптомы тревоги, и порочный круг готов.



4. **«Страх страха»**. Однажды испытав тревогу и ее пугающие симптомы, человек начинает бояться ее повторения. Этот страх сам по себе порождает эти симптомы.





5. **Избегание**. Когда порочный круг с множеством тревожных мыслей уже сформировался, *избегание* — это очень типичный способ попытаться справиться с тревогой. Вообще-то избегать опасностей вполне естественно, но люди, страдающие тревогой, начинают избегать того, что объективно никакой опасности не представляет, — например, магазинов, автобусов, вообще людных мест; они стараются не посещать столовых или кафе, не разговаривать с посторонними и т.д. Мало того, что все эти ситуации не представляют опасности, часто они бывают просто необходимыми. Избегать их — значит причинять себе значительные неудобства, а иногда сильно

осложнять себе жизнь. Эти затруднения могут привести к потере уверенности в себе, человек начинает сомневаться в своих возможностях. А ведь это еще один повод для тревоги, — и вот вам еще один порочный круг!

#### Резюме:

- ▶ Тревога это частая реакция организма на стресс, особенно у тех, кто склонен к огорчениям и беспокойству.
- Тревога хоть она и очень неприятна нормальная реакция организма на угрозу. Симптомы тревоги сами по себе не представляют никакой опасности.
- > Симптомы тревоги есть признак готовности к борьбе. Они приносят пользу, подстегивая нас к активным действиям.
  - Тревога превращается в проблему, если ее симптомы
    - тяжелы и неприятны;
    - слишком продолжительны;
    - появляются слишком часто;
    - заставляют бояться, что мы чем-то серьезно больны;
    - мешают делать то, что нужно.
- > Тревога часто приводит к возникновению порочного круга, когда беспокойные чувства, мысли и поступки поддерживают друг друга.

Теперь потратьте несколько минут на то, чтобы написать на отдельном листе бумаги из-за чего, по вашему мнению, тревога у вас не проходит. Опишите отдельно:

- 1) неприятные или пугающие симптомы, которые вы испытываете;
- 2) ваши предположения и размышления относительно этих симптомов;
- 3) повседневные дела, которых вы избегаете;
- 4) стрессы, которым вы подвергаетесь.

#### Как мне научиться справляться с тревогой?

Как мы уже знаем, сама по себе тревога – это не болезнь, и ее нельзя вылечить. Нужно научиться управлять ею, понять, каким образом уменьшить ее и разорвать ее порочный круг. Для этого можно двигаться по меньшей мере четырьмя путями:

- 1. Как можно лучше понять источники своей тревоги.
- 2. Научиться уменьшать интенсивность физических симптомов.
- 3. Изменить образ мыслей, связанный с тревогой.
- 4. Изменить свое поведение, связанное с тревогой.
- 1. Понимание источников тревоги. Может быть, вы уже и сейчас представляете, откуда взялась тревога. В этом разделе вы найдете советы, как можно разорвать порочный круг и тем приостановить тревогу. Но прежде чем вы сможете это сделать, очень важно как можно лучше понять источники своей тревоги. Связана ли ваша тревога с конкретными ситуациями, местами или встречами; усиливается ли она в определенное время дня; есть ли у вас реальные поводы волноваться (то есть такие, которые заставили бы тревожиться любого). Ниже приводятся два метода, которые помогут вам во всем этом разобраться.

- а. Дневник тревоги в течение двух недель (а если хотите, дольше) ведите почасовые записи своей тревоги и деятельности. Оценивайте тревогу по 10-балльной шкале (от 0 до 10). Записывайте все, что считаете важным. Были ли вы на работе или дома, кто в это время был рядом, что вы делали, о чем вы думали? Вы начнете лучше понимать, какие ситуации вызывают у вас тревогу, и чего вы, может быть, даже избегаете. Каков средний уровень стрессовых нагрузок в вашей жизни? Эта информация поможет вам понять, за что можно зацепиться для начала.
- **b.** Если вы поймете, что существуют реальные поводы для волнений, вам может помочь руководство по разрешению проблем.
- 2. Хорошо помогает описание проблемы. Определите ее как можно точнее. Например, формулировка «у меня нет денег» слишком расплывчата, гораздо лучше сказать: «я задолжал 3000 рублей». Дальше напишите все возможные выходы из положения, которые только можете изобрести. Пишите все, что придет в голову, каким бы глупым это вам ни казалось. Подумайте о том, как вы решали подобные проблемы раньше. Посоветуйтесь по этому поводу с друзьями. Подумайте, что бы вы посоветовали друзьям, которые оказались бы в такой же ситуации.
- **3.** Если действительно есть реальная проблема, вызывающая у вас тревогу, возьмите лист бумаги и опишите ее. На другом листе бумаги перечислите возможные способы ее решения:

Выберите наиболее разумное решение и запишите все шаги, которые могут для него понадобиться. Что может помочь, что может быть ошибкой? Часто полезно подумать, что может произойти в худшем случае. Если вы составите подобный план, ваша тревога может уменьшиться.

Если все это не помогает, посоветуйтесь с друзьями или даже с врачом.

#### Стрессогенный образ жизни – общие замечания.

Современная жизнь полна стрессов, и их нагромождение порождает большую нагрузку. Мы не в состоянии контролировать события, которые обрушиваются на нас извне, но мы можем научиться не создавать самим себе дополнительного напряжения:

- Попытайтесь определить ситуации, которые являются для вас стрессогенными, научившись подмечать самое начало возникающего напряжения.
- Подумайте, что именно в этих ситуациях служит стрессором для вас.
- Проверьте, если у вас время, чтобы заниматься тем, что вы любите.
- Найдите приятное занятие, которое вас успокаивает.
- Подумайте, достаточно ли вы спите.
- Старайтесь нормально питаться.
- Регулярно делайте зарядку.
- Учитесь релаксации.

#### 4. Уменьшение интенсивности физических симптомов (релаксация).

Для того, чтобы уменьшить тяжесть физических симптомов, очень полезно «давить их в зародыше». Для этого надо научиться распознавать самое их начало.

Как только вы этому научитесь, вы сможете предотвращать развитие очень сильной тревоги путем расслабляющих технологий. Одним помогают физические упражнения, другим – музыка, третьим – телевизор, четвертым – книги.

Те, кому лучше всего помогают упражнения, должны подобрать себе наиболее подходящий их набор: от занятий йогой в специальных группах до упражнений, выполняемых дома под магнитофонную запись.

Релаксация – это навык, который, как и все прочие, требует времени для того, чтобы им овладеть. Описанные ниже упражнения направлены на глубокое мышечное расслабление, и множество людей убедились в том, насколько эффективно они снижают уровень напряжения и тревоги.

Глубокое мышечное расслабление — нужно не просто прочитать инструкции, но и как следует их выучить. Начните с того, чтобы найти теплое и удобное место, где никто вас не побеспокоит. Выберите самое подходящее для начала время дня, - когда вы наиболее спокойны. Лягте поудобнее, закройте глаза, на несколько минут сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите спокойно и медленно: на три счета вдох, на три счета – выдох. Во время выдоха говорите себе: «успокойся» или «расслабься». Смысл упражнений заключается в том, чтобы поочередно напрягать и расслаблять разные группы мышц. Вы должны вдыхать, напрягая мышцы, и выдыхать, расслабляя их. Начините с одной руки. Сначала сильно сожмите кулак, при этом обратите внимание на напряжение, которое возникает в мышцах кистей и предплечий. Прочувствуйте это напряжение в течение нескольких секунд, а потом расслабьте руки. Обратите внимание на разницу ощущений при напряжении и расслаблении. Потом сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите это со всеми остальными мышцами поочередно. Каждый раз, расслабляя какую-нибудь группу мышц, обращайте внимание на ощущения, которые при этом возникают. Не следует стараться расслабляться, просто давайте уйти напряжению. Дайте мышцам расслабиться Все время отмечайте разницу в ощущениях напряжения и максимально. расслабления.

Полезно соблюдать следующий порядок:

Кисти рук – сначала сожмите в кулаки, потом расслабьте.

**Руки** – согните их в локтях и напрягите, прочувствуйте напряжение, особенно в мышцах плеч; сосредоточьтесь на своих ощущениях на несколько секунд, потом расслабьтесь.

**Шея** – с напряжением откиньте голову назад и медленно поворачивайте ее из стороны в сторону. Прочувствуйте, как перемещается напряжение. Потом верните голову в исходное (удобное) положение.

**Лицо –** на лице очень много мышц, но вполне достаточно, если вы займетесь лбом и челюстями. Сначала нахмурьтесь, потом расслабьте лоб. Можете также поднять брови, а потом расслабиться. Теперь стисните зубы, потом расслабьтесь. Обратите внимание на разницу в ощущении.

**Грудь** – сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, обратите внимание на ощущение напряжения. Теперь расслабьтесь.

Живот – как можно сильнее напрягите мускулы живота, потом расслабьте их.

Ягодицы - сожмите ягодицы как можно сильнее, а потом расслабьте их.

**Ноги** – выпрямите ноги и согните стопы к себе. Потом расслабьтесь и пошевелите большими пальцами.

Может быть, вам будет удобное, если эти инструкции вам будет диктовать ктонибудь из близких. Делая упражнения, не напрягайтесь слишком сильно.

Чтобы достичь наилучших результатов от упражнений по релаксации, вы должны:

- Делать их ежедневно.
- Начать использовать релаксацию в повседневной жизни.
- Учиться расслабляться, не прибегая к мышечному напряжению.
- Использовать часть упражнений (например, медленное дыхание), чтобы помочь себе в затруднительных ситуациях
- Выработать наиболее спокойный стиль жизни.

Помните, что релаксация – это навык. Подобно всем другим навыкам, для его приобретения требуется время. Обратите внимание, как ведет себя ваша тревога до и после релаксации. Оцените ее по 10-балльной шкале.

#### Контролируемое дыхание.

Очень часто тревога сопровождается нарушением дыхания. Некоторые начинают заглатывать воздух, потому что им кажется, что они сейчас задохнутся; другие — часто и глубоко дышат, доводя себя этим до головокружения. Понятно, что тревога от этого только усиливается.

Попытайтесь понять, происходит нечто подобное с вами, и постарайтесь дышать медленнее и спокойнее. Установите нормальный ритм (вдох на счет «раз-дватри» и выдох на счет «раз-два-три»). Некоторым легче контролировать ритм своего дыхания, следя за секундной стрелкой часов. Другим становится легче, если прикрыть нос и рот бумажным кульком (но не пластиковым!) или сложенными в горсть руками. Все это нужно проделывать, по крайней мере, три минуты, – после этого нормальный ритм дыхания восстанавливается.

#### Переключение внимания.

Если удается отвлечься от симптомов тревоги, обычно обнаруживается, что эти симптомы исчезают. Постарайтесь оглядеться вокруг. Старайтесь присматриваться к деталям, запоминая числа, останавливая взгляд на обуви окружающих, прислушиваясь к их разговорам. Опять-таки, на это должно уйти, по крайней мере, три минуты, прежде чем симптомы тревоги начнут уменьшаться.

До тех пор, пока вы не научитесь справляться с тревогой с помощью описанных методик (релаксация, дыхательные упражнения, переключение внимания), жизненно важно понимать, что тревога не причиняет вам вреда и ничем не опасна. Даже если вы не будете использовать эти методики, ничего ужасного с вами не случится. Тревога не может повредит вам, но она, конечно, вызывает дискомфорт. Приведенные ниже методики помогут вам уменьшить этот дискомфорт.

#### 3. Изменение образа мыслей, связанного с тревогой

Мы уже говорили о роли мыслей в формировании порочного круга тревоги. Иногда в голове возникают очень яркие образы, связанные с тревогой.

Например, представьте себе, что вы спешите на автобус. Вдруг на бегу у вас возникает боль в груди, и вам становится трудно дышать. В голове возникает мысль: «у меня сердечный приступ». Разумеется, эта мысль очень пугает, и именно от этого сердце начинает биться еще чаще. Вы, естественно, начинаете думать, что с сердцем действительно происходит что-то нехорошее. В голове может возникнуть очень яркая картинка: вы лежите на носилках в машине скорой помощи.

Теперь подумайте и напишите на отдельном листе бумаги ответы на следующие вопросы:

- Какие мысли проносятся у вас в голове в момент тревоги?
- Возникают ли у вас образные представления (картинки) того, что может случиться?
- Появляются ли при этом мысли, которые еще больше ухудшают ваше самочувствие?

Подумайте об этом хорошенько, потому что не так-то просто осознать, какие именно мысли приходят в это время в голову.

Случается, что эти мысли возникают внезапно, как вспышка проносятся в голове, и они настолько привычны, что вы их воспринимаете как часть себя.

Попытайтесь вести дневник на протяжении хотя бы двух недель: записывайте в нем свои мысли и ситуации, во время которых у вас появлялась тревога.

Теперь попробуйте представить себе последний случай, когда вы испытывали сильную тревогу. Попытайтесь проиграть его как фильм, со всеми деталями, которые только можете вспомнить. После этого вам легче будет записать все мысли, которые вас пугали. Важно вспомнить их все, и не нужно думать, что некоторые из них кажутся слишком незначительными или глупыми. Даже мысли вроде «о, нет!» или «опять приехали...» могут усилить напряжение и тревогу. Некоторые мысли могут выглядеть как неприятные образные представления.

Снова возьмите лист бумаги и запишите на нем мысли, которые вас пугают.

Теперь, когда вы знаете, **что это за мысли,** вы можете начать бороться с ними и тем самым разорвать порочный круг.

В частности, спросите себя:

- > Склонен ли я к **преувеличениям**, например: «все обязательно получается не так, как надо; всегда так бывает»
- **Склонен ли я к скоропалительным выводам**, например: «у меня боль в груди, следовательно, сердце не в порядке».
- > Правда ли, что я **сосредоточен только на плохом**, например, «вчера у меня был ужасный день» (игнорируя то, что перед этим было несколько хороших дней).

Используйте эти вопросы для того, чтобы научиться не давать себе спуску. Чтобы облегчить себе задачу, делайте записи в двух колонках – в одной записывайте мысли, которые вызывают у вас тревогу, в другой – более разумные мысли, которые можно было бы им противопоставить, например:

Тревожные мысли	Разумные мысли
У меня кружится голова, – значит, я сейчас упаду в обморок	Со мной это уже не раз случалось, и я ни разу не потерял сознание. У меня однажды был обморок, но тогда самочувствие было совсем другим
Я схожу с ума	Не сошел же я с ума до сих пор, да и доктор говорит, что тревога – это вовсе не сумасшествие

Теперь запишите некоторые свои мысли и придумайте на них как можно больше противопоставлений. Иногда очень полезно представить себе, что бы вы сказали своему другу, если бы он оказался на вашем месте.

Цель этой методики заключается в том, чтобы как можно быстрее «поймать» тревожные мысли и почти немедленно дать им отпор. Это требует длительной тренировки, но, как свидетельствует опыт многих, дает очень хороший эффект.

#### 4. Изменение поведения, связанного с тревогой

- ▶ Попытайтесь понять, когда и чего вы стараетесь избежать, и, по возможности, постарайтесь избавиться от этих опасений не сразу, конечно.
- Ставьте перед собой очень скромные цели. Запишите все цели, которые перед собой поставили. Начните с той, которую достичь проще всего. Отмечайте галочками свои достижения.
- У Очень часто люди имеют обыкновение избегать ситуаций, которые заставляют их тревожиться. Вместо этого постарайтесь постепенно увеличивать время, которое вы проводите в таких ситуациях. Часто случается, что тревога, достигнув максимума, постепенно уменьшается сама собой. Как вы думаете, что произойдет с вашей тревогой, если вы останетесь в той ситуации, которая ее вызвала? Люди часто думают, что в таком случае им будет все хуже и хуже. На самом деле это не так, тревога начнет уменьшаться.
- ➤ Люди не только избегают ситуаций, но и часто стараются что-то предпринять, чтобы себя обезопасить, например, будучи в магазине, крепко держатся за тележку с покупками или ложатся на скамейку в метро. Подобное «защитное» поведение может на какое-то время помочь, но на самом деле оно только поддерживает тревогу, потому что человек лишает себя возможности убедиться, что с ним не произойдет ничего страшного даже в том случае, если рядом не будет ни тележки, ни скамейки.
- > Попробуйте проверить, насколько обоснованы ваши опасения, например, если вам пришло в голову, что надо немедленно выйти из магазина, чтобы не упасть в обморок, останьтесь в магазине и посмотрите, что произойдет.
- Очень важно понять, что чем большего числа ситуаций вы стараетесь избежать, тем больше у вас будет возникать трудностей.

### Бессонница



- «Я часами ворочаюсь в постели. Что я только ни пробовал, заснуть никак не удается».
- «Я сплю очень беспокойно, часто просыпаюсь и никак не могу заснуть снова».
- «Я просыпаюсь на два, а то и на три часа, чем нужно, и оставшееся время лежу, напрасно пытаясь снова заснуть».
- «Я никогда не сплю по-настоящему. Сон у меня очень поверхностный, и мне кажется, что я все время то просыпаюсь, то снова начинаю дремать».

Это наиболее типичные высказывания людей, которые страдают различными формами бессонницы. Цель этого буклета – помочь вам разобраться, какой именно формой нарушения сна вы страдаете, и научить вас наиболее простым способам с этим справиться.



#### ЧТО ТАКОЕ СОН И ЧТО ТАКОЕ БЕССОННИЦА

Расстройства сна встречаются очень часто, и их очень часто относят к бессоннице. Недавно проведенное в Америке исследование обнаружило, что только 5% взрослых людей никогда не испытывали ничего подобного.

Согласно данным последних исследований, более 30% взрослых людей страдают расстройствами сна. Особенно часто трудности со сном встречаются у женщин, детей и лиц старше 65 лет. Нарушениями сна страдает более половины людей пожилого возраста. Таким образом, возникающие в определенные периоды жизни расстройства сна – это обычное явление.

#### Сколько нам нужно спать?

Люди обычно очень нервничают, если им кажется, что они недостаточно долго спали. Это, в свою очередь, только усугубляет ситуацию, потому что такого рода тревога сама по себе мешает спать.

Но, все-таки, в какой продолжительности сна мы нуждаемся? Что можно считать нормой?

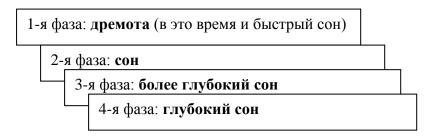
Обычно люди преувеличивают свою потребность в сне. Широко распространенное представление заключается в том, что мы должны регулярно спать 7-8 часов в сутки. **Это неверно.** Многочисленные исследования доказывают, что у разных людей потребность в сне колеблется от 4 часов в сутки до 10 часов и более. Кроме того, потребность в сне изменяется в течение жизни. Например, новорожденный ребенок проводит во сне 16-17 часов в сутки (хотя родителям может казаться, что гораздо

меньше). По мере того как ребенок подрастает, его потребность в сне уменьшается и составляет примерно 11 часов в сутки, когда ему становится около 5 лет, а в подростковом возрасте снижается до 8-9 часов. В возрасте около 30 лет потребность в сне становится меньше 8 часов и с годами становится все меньше и меньше. К 70 годам потребность в сне часто составляет менее 6 часов в сутки.

Потребность в сне зависит не только от индивидуальных особенностей и не только от возраста; она еще очень связана с тем, насколько человек загружен: например, если он на пенсии и не у дел, то его потребность в сне может быть меньше. С другой стороны, если ему много приходится заботиться о внуках, он может нуждаться в более продолжительном сне.

#### Существуют ли различные типы сна?

Сон не похож на электрическую лампочку, которую можно включить и выключить. Он имеет разные фазы, характеризующие переходы от поверхностного сна к глубокому. Можно выделить по крайней мере пять таких фаз. Прежде всего, различают фазы быстрого и медленного сна. Быстрый сон отличается от медленного тем, что в это время у спящего отмечаются быстрые движения глазных яблок. Быстрый сон возникает несколько раз за ночь, и именно в это время человек видит сны. Медленный сон делится на четыре фазы, каждая из которых глубже предыдущей; эти фазы можно представить себе в виде своеобразных ступеней.



В течение ночи люди «поднимаются и спускаются по этой лестнице» много раз и на самом деле много раз просыпаются. Типичная ночь молодого взрослого человека, который хорошо спит, выглядит следующим образом: 5% приходится на первую фазу, 50% — на вторую, 28% — на глубокий сон (3-я или 4-я фаза), а около 25% времени приходится на быстрый сон.

С возрастом меняется не только общая продолжительность сна, но и эти соотношения. Тенденция, возникающая с возрастом, заключается в том, что сон становится более поверхностным и более прерывистым, первая и вторая фазы начинают преобладать, а пробуждения становятся более частыми. У среднего 70-летнего человека глубокий сон занимает не более 10% от его общей продолжительности, и, чем человек старше, тем чаще он просыпается в течение ночи.

Таким образом, с возрастом сон становится более коротким, более беспокойным и более прерывистым, но это не значит, что он становится менее полноценным.

#### Какие еще бывают изменения сна?

С возрастом мы не только начинаем спать меньше и более поверхностно; начинает меняться и время суток, когда мы испытываем потребность в сне. Часто бывает, что в течение дня хочется подремать, и свойственный раньше ритм сна начинает нарушаться.



#### Что порождает нарушения сна?

Этому есть множество причин.

- 1. Нормальное старение. Как уже было сказано, с возрастом люди начинают спать менее глубоко, а продолжительность сна становится меньше. Кроме того, у некоторых возникает потребность дремать днем, что тоже уменьшает потребность в ночном сне. Само по себе это не составляет никакой проблемы, но очень часто люди начинают беспокоиться по поводу того, что ночью спят меньше, чем раньше. Проблема состоит именно в этом, потому что беспокойство действительно может вызвать нарушение сна.
- 2. Различные нарушения здоровья могут вызвать нарушение сна. Эти нарушения могут быть, а могут и не быть связаны с возрастом. Вот некоторые примеры:
- Необходимость ночью вставать в туалет чаще всего возникает в пожилом возрасте. Около 60% женщин и около 70% мужчин просыпаются из-за этого, по крайней мере, один раз за ночь. Такая необходимость может возникнуть не только из-за возраста, но и в связи с другими причинами, например, с беременностью. Обычно такие пробуждения не очень обременительны, но иногда могут причинять беспокойство (обычно из-за того, что трудно снова заснуть).
- Другое нарушение здоровья, вызывающее плохой сон, это **боли**. Боли тоже могут быть связаны с возрастом, например, у пожилых людей очень часто болят суставы.
- Подавленное настроение в связи с **утратой близкого человека** тоже может нарушить сон; чаще всего это бывает у пожилых людей.

- Некоторые **медикаменты** могут вызывать расстройство сна, поэтому, если вы принимаете какие-нибудь лекарства, стоит спросить у врача, не они ли причина бессонницы.
- 3. Стресс, тревога или беспокойство очень частые причины нарушения сна. Если человек чем-то очень обеспокоен или страдает от стресса, ему часто трудно заснуть.
- 4. Депрессия или просто настроение. Расстройство сна при депрессии обычное явление. Как правило, больной депрессией просыпается очень рано и не в состоянии заснуть снова. Иногда, наоборот, бывает, что больной с трудом просыпается.
- 5. Обстановка может влиять на сон очень сильно. Например, в спальне может быть слишком жарко или слишком холодно, кровать может быть слишком жесткой или слишком мягкой, в комнате может быть слишком шумно или слишком светло. Все это может мешать заснуть. Некоторые плохо спят в непривычном месте.
- 6. *Нарушение режима сна* чаще всего является причиной бессонницы у людей, которые работают посменно, то днем, то ночью.

#### Какого рода проблемы со сном вы испытываете?

- **Засыпание.** Это наиболее частая проблема. Некоторые проводят несколько часов, пытаясь заснуть, но потом засыпают и спят хорошо.
- **Прерывистый сон**. Тоже бывает очень часто. Человек часто просыпается среди ночи и никак не может заснуть снова.
- **Слишком раннее пробуждение.** Эта проблема состоит в том, что человек просыпается гораздо раньше, чем нужно, а заснуть снова не может.
- **Недостаточно хороший сон**. Некоторые жалуются на слишком поверхностный, чуткий и беспокойный сон.

Нужно хорошо разобраться, что именно вас беспокоит, – тогда будет легче с этим справиться.

#### Резюме

Проблемы со сном очень часты и разнообразны. «Достаточный сон» различен для разных людей и на разных отрезках их жизни. Проблемы со сном могут возникнуть по множеству причин: с возрастом, из-за нарушений здоровья, из-за расстройств настроения, из-за неподходящих условий, из-за нарушений режима сна. Нарушения сна различны. Бывает, что человек предъявляет претензии к своему сну, в то время как объективно его сон нормален.

#### Как справиться с нарушением сна?

Один из первых шагов заключается в том, чтобы выявить возможные причины имеющихся нарушений и попытаться понять, как их устранить. Составляет ли

расстройство сна вашу главную трудность или есть другие проблемы, которые могут лежать в основе бессонницы?

Если какие-то другие проблемы есть, можете ли вы придумать, как с ними справиться? Проведите соответствующую «инвентаризацию». Для разных проблем существуют совершенно разные решения.

#### Проблема:

**Беспокойство по поводу недостаточного сна.** Думаете ли вы, что должны спать дольше и огорчаетесь оттого, что не добираете желаемого времени сна? Иногда люди ложатся спать и волнуются, что никак не заснут. Мы уже говорили, что такое беспокойство только усугубляет ситуацию. Размышления вроде «завтра я буду совсем без сил», «я никогда не засну» или «мне необходимо заснуть или я подорву свое здоровье» могут без конца крутиться у вас в голове. Они приводят к напряжению, тревоге, лишают вас всяких шансов заснуть и нагоняют еще большую тревогу.

#### Решение:

Постарайтесь напомнить себе, что спать поменьше — это не обязательно вредно. От бессонницы еще никто не умер! Вы же знаете, что рано или поздно все равно заснете. Если вы не спите, а спокойно, без напряжения лежите в постели, это все равно помогает вам восстановить силы (и даже приносит больше удовольствия, потому что в состоянии бодрствования вы в полной мере можете наслаждаться отдыхом).

Не поддавайтесь искушению все время смотреть на часы. Попытайтесь не думать



о сне. Скажите себе, что вам наплевать, заснете вы или нет. Старайтесь помечтать о чем-нибудь приятном (например, о том, как проведете отпуск, или как поступите, если получите денежный приз). Некоторые люди находят, что им легче заснуть, если они лежат с открытыми глазами и всеми силами стараются не спать. Это кажется странным, но чем больше человек силится

держать глаза открытыми, тем сильнее становится потребность закрыть их и заснуть. Иногда хорошо помогают упражнения по релаксации.

#### Проблема:

**Нарушения здоровья.** Мы уже перечисляли расстройства, вследствие которых может нарушаться сон. Есть ли что-либо подобное у вас?

#### Решение:

Подумайте, что можно сделать, чтобы устранить или облегчить эти расстройства. Например, подобрать другое болеутоляющее средство.

#### Проблема:

**Утрата близкого человека.** Случалось ли с вами что-либо подобное в последнее время?

<u>Решение:</u> Бессонница очень часто возникает в таких случаях. Не осложняйте себе жизнь еще больше, тревожась о том, что плохо спите. Со временем сон восстановится. Может быть, вам станет легче, если излить душу кому-нибудь из друзей или врачу.

#### Проблема:

**Эмоциональное состояние** (например, тревога, депрессия или состояние стресса). Происходит ли что-либо подобное с вами?

#### Решение:

Вы можете воспользоваться буклетами, в которых подробно описано, как вести себя в таких случаях. Может также случиться, что вы нуждаетесь в лечении по поводу депрессии или тревоги.

#### Прочие проблемы:

Может быть, вы беспокоитесь по поводу неприятностей на работе или поссорились с друзьями, или испытываете денежные затруднения.

#### Решение:

Вот что может вам помочь. Встаньте с постели, возьмите в руки карандаш и бумагу и устройтесь поудобнее, например, в кресле.

- 1. Опишите все, что вас беспокоит.
- 2. Продумайте каждый пункт и решите, что можно сделать, чтобы справиться с данной конкретной неприятностью. Запишите все, что придумали.
- 3. Выберите наиболее разумную из всех записанных идей и опишите последовательно каждый шаг, который вам нужно предпринять для ее реализации. Постарайтесь, чтобы это описание было как можно более подробным.
- 4. Теперь напишите, какие препятствия могут возникнуть при осуществлении вашего плана.
- 5. Когда дело будет подходить к концу, скажите себе: «Ладно, на данную минуту это все. Ничего другого среди ночи я сделать не могу. До утра можно об этом больше не беспокоиться».
- 6. По крайней мере полчаса посвятите тому, чтобы «проветриться»: почитайте что-нибудь интересное или послушайте музыку. Когда почувствуете, что захотели спать, ложитесь.
- 7. Если вы по-прежнему чувствуете себя неспокойно, скажите себе: «На сегодня я сделал все, что мог. До утра нет смысла думать об этом».



8. Если в течение получаса так и не удается заснуть, не вставайте. Почему этого не следует делать, будет обсуждаться ниже.

Может случиться, что бессонница возникает от причин, которые на первый взгляд не имеют ко сну никакого отношения. Так называемые «плохие привычки» могут

годами не влиять на ваш сон, но если уж бессонница возникает, отказ от них может помочь. Множество людей любит выкурить сигарету на ночь (помните, однако, что очень опасно курить в постели и что курение вредно во многих отношениях). Другие часами читают лежа в постели. Третьи любят выпить кофе на ночь. Все это может очень долго не



причинять никаких неприятностей. Однако если возникают проблемы со сном, очень полезно отказаться от подобных привычек, даже если им уже много лет. «Хорошие привычки» приведены ниже.

#### Хорошие привычки

- Старайтесь не беспокоиться о том, что мало спите. Возможно, вы спите не так долго, как раньше, но объективно этого вполне достаточно. Не старайтесь дремать днем, чтобы компенсировать кажущийся недостаток ночного сна: это только нарушит естественный ритм сна и бодрствования и может усугубить проблему. Помните, что наша потребность в сне очень индивидуальна и уменьшается с возрастом. Возможно, вы хотите слишком многого. Попробуйте ложиться попозже, а вставать пораньше.
- Обстановка. Подумайте над этим списком; может быть, имеет смысл кое-что изменить.
  - Шум (в комнате очень шумно или, наоборот, слишком тихо?)
  - Свет (очень светло или слишком темно?)
  - Кровать (слишком жесткая или слишком мягкая?)
  - Температура (в комнате слишком жарко или слишком холодно?)
- Другой человек (кто-то храпит рядом с вами или вы не можете спать в пустой комнате)
- **Еда и питье.** Все, что содержит кофеин, может помешать хорошему сну: кофе, чай, шоколад, кока-кола. Лучше не употреблять их меньше, чем за 4 часа до сна. Если вы что-нибудь пьете или едите прямо перед сном, удостоверьтесь, что там нет кофеина.
- Сигареты. Имейте в виду, что никотин − это стимулятор. Поэтому если вы курите, то постарайтесь выкуривать последнюю сигарету тоже за 4 часа до того, как лечь спать. Антиникотиновые таблетки или жевательная резинка тоже могут помешать заснуть.

- Лекарства. Некоторые из них являются стимуляторами. Если вы принимаете лекарства, нужно спросить у врача, не обладают ли они этим свойством. В частности, стимулирующим действием обладают некоторые лекарства, употребляемые при астме и при мигрени. Снотворные таблетки помогают на короткое время, а потом начинают создавать дополнительные проблемы со сном. Поэтому долгое время их принимать не стоит.
- **Алкоголь.** Хотя многие испытывают сонливость после выпивки, на самом деле алкоголь ухудшает качество сна. Поэтому если у вас есть проблемы со сном, избегайте больших количеств алкоголя незадолго до того, как лечь.
- Режим. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время. Это гораздо лучше, чем стараться восполнить недостаток сна тем, чтобы ложиться пораньше или стараться подремать днем. Если вы чувствуете потребность отоспаться в выходные дни, не позволяйте себе вставать больше чем на час позже обычного.
- Приготовление ко сну. Обычно необходим час для того, чтобы расслабиться и подготовить себя ко сну. Точно так же как детям не позволяют играть в шумные игры перед сном, многим взрослым тоже нужно успокоиться после дневных забот. Обычные процедуры подготовки ко сну такие как ванна, чистка зубов, переодевание в пижаму, сказка помогают ребенку утихомириться. Что-то подобное подходит и взрослому. Постарайтесь выработать для себя такие процедуры и взять их за правило.
- Хотя это очевидная вещь, но обратите внимание на то, что не следует ложиться, если вы не хотите спать.
- Увеличьте свои повседневные нагрузки, но распределяйте их разумно. Не перегружайте последние часы перед сном.
- ▼ Если вы не засыпаете в течение получаса, вставайте с постели и выпейте что-нибудь вроде успокоительного чая. Послушайте спокойную музыку, почитайте что-нибудь легкое или посмотрите что-нибудь скучное по телевизору, пока не почувствуете, что захотели спать.
- Сделайте так, чтобы кровать служила только для сна. Лежа в постели, не смотрите телевизор и не разговаривайте по телефону. Единственное исключение это занятие любовью, которое помогает заснуть (особенно мужчинам).

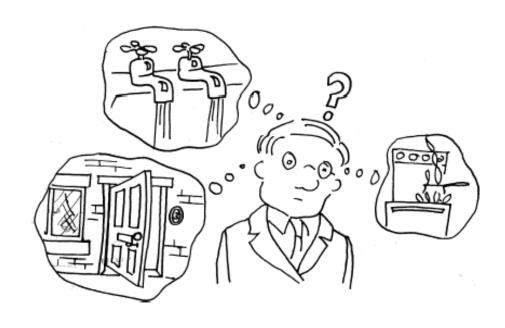
Это простое руководство действительно может улучшить ваш сон, но, пожалуйста, будьте терпеливы, потому что выполнение содержащихся здесь советов требует времени. В течение нескольких недель вам придется усердно работать над собой, но ваши усилия окупятся хорошим сном.

### Резюме Существует несколько простых правил, которые помогут вам улучшить сон. Вкратце они заключаются в следующем: Нужно ложиться и вставать в одно и то же время; Нужно разработать и постоянно использовать процедуру подготовки ко сну; Нужно встать с постели, если не можете заснуть в течение получаса, и заняться чем-нибудь спокойным; Нужно регулярно нагружать себя, но не в последние часы перед сном; Нужно помнить, что потребность в сне меняется в течение жизни и что недостаток сна не так уж вреден; Нужно удостовериться, что кровать удобна, а помещение для сна достаточно комфортабельно (в смысле шума, освещенности, температуры и т.д.); Нужно проверить, не принимаете ли вы стимулирующих лекарств перед сном; Не нужно волноваться о том, что вы спите недостаточно долго; Не нужно лежа в постели думать о неприятностях и пытаться что-то решать; Не нужно использовать кровать для того, чтобы читать или смотреть телевизор; Не нужно перед сном употреблять пищу или напитки, содержащие кофеин, а в течение дня лучше употреблять их поменьше; Не нужно курить перед сном; Не нужно употреблять алкоголь перед сном; Не нужно ложиться, прежде чем не захочется спать; Не нужно дремать днем;

Эти простые правила помогли множеству людей. Однако следовать им не так-то просто: они требуют времени и терпения. Удачи вам и сладкого сна!

Не нужно слишком долго отсыпаться по выходным.

## ОБСЕССИИ и КОМПУЛЬСИИ



Ниже приведены истории трех людей, которые страдают обсессивно-компульсивным расстройством.

«Я боюсь подцепить какую-нибудь заразу. Боюсь прохожих, потому что их микробы передадутся мне. Боюсь, что могу заразить этими микробами свою семью. Я знаю, что это глупо, но я чувствую себя так напряженно и тревожно, когда я дотрагиваюсь до кого-то или до каких-то предметов, к которым прикасались другие (например, дверных ручек), что мне приходится немедленно идти домой и там без конца мыть руки и стирать одежду. Это приносит мне лишь временное облегчение: до

следующего раза. Дома я постоянно все мою с отбеливателем, чтобы уничтожить микробов. По возможности я избегаю контактов с другими людьми. Часть моей личности осознает, что это нездоровые страхи, но все это продолжается настолько долго, что я не знаю, как остановиться... моя семья по горло сыта этим...»

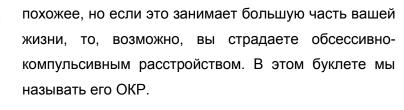


«Я боюсь, что искалечу свою девушку. Я этого не хочу, я люблю ее, но мне в голову часто приходят нелепые мысли напасть на нее с ножом или с веревкой. Я очень от этого расстраиваюсь, стараюсь прогнать ЭТИ мысли, настойчиво повторяя про себя: «Я ее люблю и никогда не сделаю ей ничего плохого». Я повторяю это про себя множество раз. На некоторое время это помогает, но потом ужасные мысли снова приходят мне в голову. Я спрятал все ножи и другие острые предметы, чтобы избежать всякого Каждый день я провожу целые часы в риска.

мысленной борьбе. Мне кажется, что я жуткий человек, раз мне приходят в голову такие вещи...»

«Весь день у меня уходит на то, чтобы проверить, все ли в порядке дома. Я подолгу не могу выйти на улицу, потому что никогда не уверен, выключил ли я газ, электричество, воду и закрыл ли все окна. Чтобы удостовериться, что газ не горит, я по пять раз поднимаюсь наверх, но иногда и это «не срабатывает», и приходится возвращаться, чтобы снова повторить весь ритуал. Сколько бы раз я ни проверял, все не могу успокоиться до тех пор, пока жена не перепроверит все сначала. Если я пробую ничего не проверять, то чувствую невыносимую тревогу. Я знаю, что это глупо, но боюсь, что если случится ужасное, я буду обвинять себя за то, что был так небрежен…».

Возможно, вы сами переживали что-то подобное. У всех людей бывает что-то



будем



Что такое ОКР?

ОКР у разных людей проявляется по-разному. Частым симптомом этого расстройства являются обсессии. Это мысли, представления или побуждения, как правило, неприятные и всегда возникающие вопреки желанию больного. Обсессии обычно приводят к тому, что человек испытывает серьезный дискомфорт, тревогу или даже страх. Другой симптом ОКР — компульсии. Так называются поступки или действия, которые предпринимаются для того, чтобы «поставить на место» обсессии. Иногда компульсии не имеют никакого отношения к содержанию обсессий. Например, прекрасно осознавая бессмысленность своего поведения, человек может считать от одного до семи в течение семи минут. В других случаях компульсивное поведение более тесно связано с обсессивными мыслями, например, человек многократно моет руки, чтобы избавиться от мыслей о загрязнении. Большинство людей с ОКР осознают, что их компульсии неразумны или даже совершенно нелепы, но они не в состоянии управлять своими мыслями или изменить поведение.

Бывает, что обсессии и компульсии не создают особых трудностей. Многие способны уживаться с ними без серьезных проблем. Но если ОКР отравляет жизнь, – время подумать о помощи.

#### Что еще известно об ОКР?

ОКР воздействует:

#### На наши мысли, которые:

- заняты обсессиями;
- посвящены раздумьям о собственной виновности.

#### На наши эмоции, которые делают нас:

- напряженными;
- тревожными;
- взбудораженными.

#### На наше поведение, заставляя нас:

- выполнять компульсивные действия (иногда их называют ритуалами);
- избегать прикосновения к определенным предметам;
- искать утешение.

#### Каковы симптомы ОКР?

Ниже перечислены некоторые симптомы ОКР. Большинство людей не испытывает всех этих симптомов сразу. Вы можете отметить те, которые испытываете вы.

Что мы думаем (обсессии)	Что мы делаем (компульсии)
Пугающие мысли или представления о загрязнении	Проверяем, не запачкались ли мы.
опасными микробами, например, СПИДом	Без конца моемся и все дезинфицируем.
	Избегаем посещать общественные места или
	притрагиваться к предметам, чтобы не испачкаться.
Пугающие мысли или представления, о том, что из-	Много раз проверяем, отключены ли газ, вода и
за нашей беспечности произойдет катастрофа,	электричество.
например, взорвется газ из-за оставленной горящей	Стараемся не уходить из дома последними.
конфорки, нас ограбят из-за незапертых дверей или	Избегаем ответственности
окон, или мы, управляя автомобилем, кого-нибудь	Ищем заверений, что все в порядке.
задавим.	
Мысли или представления о том, что мы приносим	Избегаем ситуаций, связанных с риском навредить,
вред окружающим, особенно тем, кого любим и кому	например, прячем кухонные ножи.
ни за что не хотели бы навредить (например, своему	Стараемся «поставить на место» пугающие
ребенку или возлюбленному).	представления, изобретая « <b>нейтрализующие</b>
	мысли».
Образные представления о смерти любимых нами	Без конца прибегаем к нейтрализующим мыслям,
людей.	чтобы противостоять пугающим образам.
	Предпринимаем специальные действия для того,
	чтобы «нейтрализовать» пугающий образ, –
	например, считаем или произносим особые слова
	(«заклинания»).
	Ищем ободрения от других
Глядя на лежащие на столе предметы, мы думаем,	По многу раз перекладываем вещи с места на место,
что они расположены неправильно или не	добиваясь ощущения, что они лежат «правильно».
симметрично, или лежат не своем месте. Это	
вызывает серьезный дискомфорт.	
D 6	Часто молимся и ищем прощения
В голову приходят богохульные мысли или	пасто молимся и ищем прощения
представления, противоречащие нашим	Консультируемся со священником и ищем у него

Напишите на листе бумаги, что вы испытываете, когда возникают обсессии.

- испуг
- чувство вины напряжение

- возбуждение угнетенность
- тревогу

- > отвращение к себе
- что-то другое (что именно?)

## Напишите на листе бумаги, что вы испытываете, когда возникают компульсии

- облегчение
- успокоение
- очищение
- > уменьшение тревоги
- умиротворенность
- разочарование

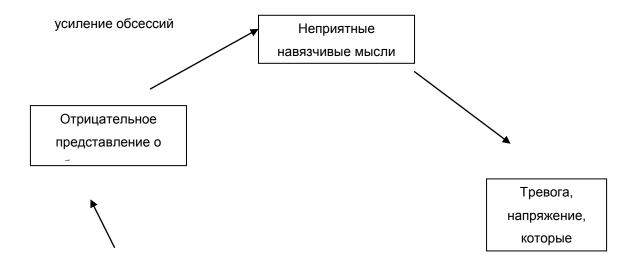
Если вы отметили больше одного пункта в каждом списке, возможно, у вас ОКР.

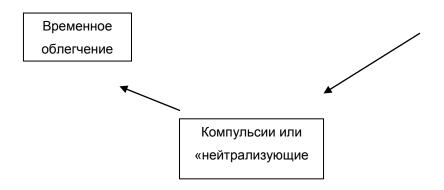
Большинство людей, страдающих OKP, обнаруживают некоторую закономерность в том, что они думают, чувствуют и делают. Они испытывают тревогу и дискомфорт во время обсессий и облегчение, когда совершают компульсивное действие. Это становится порочным циклом, который закрепляется воспроизводится все чаще и чаще.

Больной, страдающий ОКР, часто испытывает чувство вины и считает себя ужасным человеком из-за того, что у него возникают подобные мысли. Это, в свою очередь, повышает вероятность их повторного возникновения.

Исследования говорят о том, что у каждого человека время от времени возникают странные и неприятные мысли и представления. Большинство людей не придает им значения. Однако те, кто придает им значение и испытывает чувство вины, все больше на них застревают и тем провоцируют их повторное возникновение.

Этот порочный круг выглядит следующим образом:





Можете ли вы нарисовать порочный цикл, который соответствует вашим мыслям, чувствам и поведению? Попробуйте изобразить его на отдельном листе бумаги.

## Можно ли лечить ОКР?

За последние 20 лет произошли значительные успехи в лечении ОКР, и у большинства людей наступило стойкое выздоровление. Для лечения применяются медикаментозная, когнитивная и поведенческая терапия.

Применение медикаментов. Лекарства может назначить только врач. Лучше сразу обратиться к психиатру, который является специалистом в этой области. Обычно при ОКР доктора применяют антидепрессивные препараты, которые могут оказаться очень эффективными даже тогда, когда нет симптомов депрессии. Эти препараты не вызывают привыкания и дают мало побочных эффектов. Они обычно начинают действовать через несколько недель, так что при этом варианте лечения должно пройти некоторое время, прежде чем вы почувствуете улучшение. Важно не бросать лечение и принимать лекарства столько времени, сколько советует врач. Тогда лечение может принести максимальную пользу,

**Когнитивная и поведенческая терапия**. Ваш врач может порекомендовать вам и эту терапию. Этот метод научит вас справляться со своими мыслями и поступками. Доктор может предложить вам некоторые методики, которые описаны в этом буклете, но вам потребуется помощь специалиста-психотерапевта.

## Как я могу себе помочь?



Исследования говорят о том, что наиболее успешный способ воздействия на ОКР – это так называемая «выдержка с предотвращенной реакцией». Его смысл заключается в том, что вы должны тренироваться: постепенно приучать себя к предметам или ситуациям, которых вы боитесь, одновременно стараясь избегать обычного

компульсивного поведения (проверки, мытье и т.д.) Вы будете все меньше пугаться того, что прежде беспокоило вас, и на опыте убедитесь, что не происходит ничего страшного, если вы воздерживаетесь от компульсивных действий.

Не все примеры в этом буклете могут быть применимы к вашему личному опыту. Используйте только те, которые вам подходят.

## Как я могу облегчить столкновение с пугающей ситуацией?

## Выдержка

Если мы сможем выдержать ситуацию, в которой обычно испытываем тревогу, то постепенно тревога будет уменьшаться – наш организм привыкнет к ситуации, и мы перестанем испытвать страх. Этот метод называется выдержкой; он помогает преодолеть обсессии.

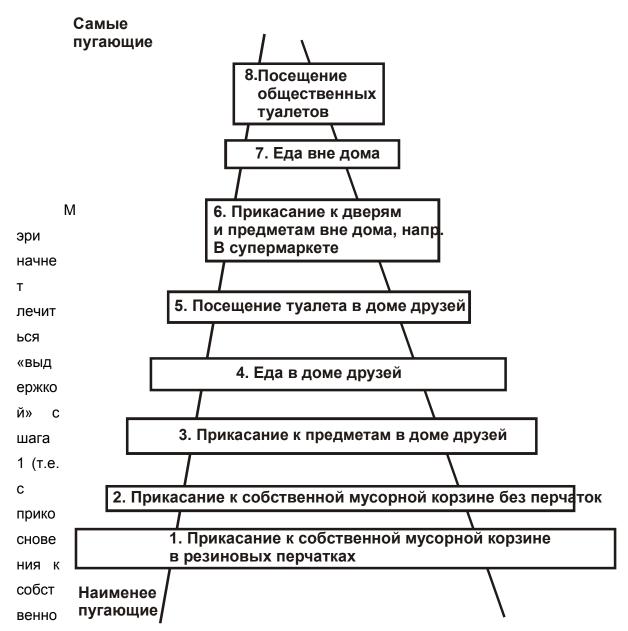
Однако для человека с ОКР столкновение с ситуациями, которых он боится, может оказаться трудным, а то и невозможным.

Поэтому полезно продвигаться в этом упражнении небольшими шагами. Начните с составления списка всех ситуаций и мыслей, которые вас беспокоят. Затем изобразите на бумаге "лестницу тревоги": те ситуации, которые вызывают только небольшой страх, расположите внизу, а самые сложные ситуации – наверху. Вот пример:

## Мытье и уборка

У Мэри страх загрязнения микробами, которые она боится передать своей семье. Это портит ей жизнь: она проводит массу времени, моясь сама и дезинфицируя дом. Она нарисовала такую лестницу тревоги:





й мусорной корзине без перчаток) и постепенно проработает всю лестницу вплоть до шага 8. Все это время она будет воздерживаться от частого мытья рук (то есть использовать метод «предотвращенной реакции»: см. ниже).

Способны ли вы изобразить свою собственную лестницу тревоги?

Большинство людей испытывает сильную тревогу при столкновении с тем, чего они боятся. Желание выполнить обычный ритуал бывает очень сильным. В следующем разделе вы прочтете, как с этим справиться.

Как воздежаться от компульсивного действия?

Важно разорвать порочный круг, заключающийся в том, что каждая ситуация, вызывающая тревогу или страх, влечет за собой компульсивный акт. Отказ от компульсивного акта называется предовращенной реакцией. Ниже приводятся некоторые советы по поводу того, как этого достичь.

- 1. Попросите, чтобы ваши родные не пытались помочь вам, уверяя вас, что вы не заражены или проверяя, не запачкались ли вы. Такая «помощь» только мешает.
- 2. Хвалите себя за то, что удержались от компульсивного акта. Это важный шаг вперед.
- 3. Сохраняйте заметки о том, как вы проводите терапию выдержкой, чтобы убедиться, что тревога начинает уменьшаться. Например: «прикоснулся к мусорной корзине без перчаток и не после этого не вымыл руки. Ничего не случилось».
- 4. Не заменяйте старые компульсии новыми, например, мытье рук простым отряхиванием.
- 5. Сразу остановить все компульсивное поведение невозможно, поэтому лучше это делать постепенно, например, мыть руки все менее долго и все реже.



Если вы будете следовать этому принципу, тревога будет постепенно уменьшаться.



Как я могу влиять на негативное мышление при ОКР?

Иногда людей, страдающих ОКР, одолевают мрачные мысли, особенно когда они только начинают пытаться разорвать порочный круг обсессий и компульсий с помощью предотвращенной реакции. Например: "Я плохая мать, потому что не могу полностью контролировать ситуацию" или "Ситуация вышла из под контроля – это мой провал". Из-за таких мыслей портится настроение, и человек чувствует себя несчастным. Важно не смириться с такими мыслями. Нужно найти более трезвый взгляд на ситуацию, попытавшись:

- распознать, какие именно мысли портят настроение;
- эаписать, какие из них беспокоят вас в данный момент;
- попробовать сопротивляться этим мыслям, записывая аргументы против них.
   Вообразите, что бы вы сказали своему другу, если бы он так думал о себе;
- фиксировать внимание на хороших, а не на плохих сторонах своей жизни.



## Как я могу воздежаться от необходимости бесконечно все проверять?

Марк испытывает трудности ежедневно, когда он выходит из дому. Он проверяет все приборы по меньшей мере 15 раз. Возможно, вы страдаете тем же самым. Следующий пример

поможет понять, как справиться с проблемами такого рода.

- Выпишите все предметы, которые вы проверяете;
- решите, что самое трудное для вас сделайте "лестницу тревоги";
- начав с нижней ступени вашей лестницы (наименее трудной) решите, сколько раз вы будете проверять попробуйте обойтись минимумом, который вам доступен;
- в первый день начните со ступени 1;
- **когда ваша тревога по отношению к этой ступени будет на низком уровне, передвиньтесь на ступень2.**

У Марка "лестница тревоги" выглядит следующим образом:



Он начинал со ступени 1. Он проверял краны только один раз перед тем, как уйти из дому. На первых порах он чувствовал себя очень тревожно, но постепенно его тревога уменьшилась. Затем он передвинулся на ступень 2, проверяя свет...и т.д.

# Как я могу воздействовать на обсессивные мысли, когда следующая мысль является компульсивной?

Дженифер страдает от того, что, как только подумает о дочери, в голову сразу приходит мысль, что дочь умерла. Эта мысль так ее мучает, что она вынуждена "нейтрализовать" ее, упорно представляя себе дочь живой, веселой и здоровой. Это ежедневно занимало у нее многие часы и делало Дженифер очень несчастной. Она чувствовала себя ужасным человеком. Ситуация все усугублялась.

Возможно, и у вас бывает что-то подобное, и вы тратите время, «ставя неприятную мысль на место» с помощью другой мысли.

Самое важное в решении такой проблемы — это разорвать порочную связь между возникновением обсессивной мысли и необходимостью «поставить ее на место» с помощью другой мысли, т.е. «нейтрализовать» ее. Ниже — несколько советов!

- Не пытайтесь освободиться от обсессивной мысли, просто примите ее. Временами мы все встречаемся со странными мыслями. Скажите себе, что это просто странная мысль, она ничего не значит, и она не означает, что вы плохой человек.
- > Не старайтесь нейтрализовать навязчивую мысль «правильной мыслью» разорвите связь.
- Дженифер помогала себе тем, что:
- поняла, что это всего лишь мысль, что она так сильно расстраивается просто потому, что придает ей слишком большое значение. Чем сильнее пугаешься, тем с большей вероятностью мысль возникнет снова;
- не пыталась бороться с навязчивой мыслью, а просто давала ей постепенно ослабеть и не боялась ее;
- никогда не «ставила мысль на место» путем «нейтрализации» (то есть не проговаривала в голове «Она жива и здорова»).
- ➤ Помните, что чем упорнее стараешься не думать о чем-то, тем хуже это получается. Проверьте это прямо сейчас. Попробуйте ни в коем случае не думать о голубом жирафе! Вы убедитесь, что такая попытка буквально вталкивает в голову мысль о голубом жирафе! То же самое происходит с навязчивыми мыслями. Попытки не думать о них приводят к тому, что они приходят в голову.

## Резюме: как можно помочь себе преодолеть ОКР?

- Внимательно распознавайте навязчивые мысли (обсессии) и действия, которые вы предпринимаете, чтобы «поставить мысли на место» (компульсии).
- > Постепенно приучайте себя сталкиваться с ситуациями, которых вы боитесь. Чтобы помочь себе, нарисуйте свою «лестницу тревоги». Начинайте с самой легкой ступени.
- Не предпринимайте ритуальных действий для того, чтобы уменьшить или нейтрализовать тревогу.
- Старайтесь разорвать связь между обсессиями и компульсиями.
- Сопротивляйтесь печальным мыслям и не будьте к себе слишком строги.

## Что еще нужно предпринять?

- Мы надеемся, что вы используете упражнения, предложенные в этом буклете. Они могут помочь вам преодолеть ОКР и вернуться к нормальной жизни.
- **Е**сли вы чувствуете, что прогресс невелик, или если вам становится хуже, то обращайтесь к врачу.
- ▶ Врач лучший помощник. Он может предложить вам психотерапию, медикаменты или оба этих метода.
- **Е**сли вы слишком подавлены и не можете с этим справиться, обратитесь к врачу как можно скорее.

# Депрессия...

больш е, чем просто грусть



Существует огромная разница между чувством подавленности и депрессией.

Когда нас постигают разочарования, когда мы теряем друзей, когда любимый человек серьезно заболевает или умирает, мы, естественно, огорчаемся и грустим. Такие события лишают нашу жизнь радости, однако большинство людей достаточно быстро приходит в себя.

Однако если печаль не уходит или время от времени возникает вновь, если нарушается сон, ничто не радует, а повседневная работа и общение даются с трудом, тогда, возможно, это уже не просто грусть. Может случиться, что это болезнь, которая называется «депрессия» и требует лечения. И, поскольку это болезнь, без должного лечения она может прогрессировать. Поэтому самое важное – это вовремя обратиться к врачу.

Эта брошюра создана для того, чтобы помочь вам относиться к депрессии как к болезни, уметь распознавать ее симптомы и обратиться за соответствующей помощью, если вы сами или кто-то из ваших близких заболели.

## Главное, что вы должны запомнить

- ↓ Депрессия это излечимая болезнь
- ◆ Если вы будете больше знать о депрессии и точно следовать плану вашего лечения, вы получите больше шансов избавиться от нее навсегда
- ◆ Выздоровление не наступает в одночасье. Обычно требуется несколько недель, чтобы вы почувствовали улучшение, поэтому не опускайте руки, если в первое время вам кажется, что лечение не помогает

## Депрессия затрагивает многие стороны жизни

Депрессия требует немедленного медицинского вмешательства, потому что она сказывается почти на всех сторонах жизни.

Типичные ее симптомы заключаются, во-первых, в тоске, тревоге или безразличии на протяжении как минимум двух недель; во-вторых, в утрате интересов и невозможности получить удовольствие от того, что прежде его доставляло. Кроме того, могут быть и другие симптомы:

- Ощущение собственной никчемности, безнадежности, вины
- Существенное изменение аппетита и веса тела
- Расстройство сна (бессонница или, наоборот, сонливость)
- ◆ Постоянное чувство усталости, отсутствие энергии, ощущение «упадка сил»
- Возбуждение, невозможность усидеть на месте, раздражительность
- ♦ Невозможность сосредоточиться на чем-либо и что-либо решить
- ♦ Частые мысли о смерти и о самоубийстве, даже попытки самоубийства



## Каковы причины депрессии?

И биологические, и социальные факторы играют роль в возникновении депрессии.

Медицинские исследования показывают, что возникновение депрессии связано с нарушением баланса некоторых химических

веществ (они называются нейротрансмиттерами), которые передают сигнал от одной нервной клетки в мозгу к другой. Лечение антидепрессантами помогает устранить этот дисбаланс.

Жизненные обстоятельства, например, трудности в общении, стрессы на работе, череда разочарований и разлука с близкими, тоже могут внести свой вклад в возникновение депрессии.

## Другие факторы, которые могут участвовать в возникновении депрессии

- ◆ Болезни, такие как хронические боли, рак, инсульт, заболевания щитовидной железы
- Послеродовый период
- ◆ Наследственность (депрессия может быть у многих членов семьи)
- ◆ Некоторые лекарства, например, кортикостероиды и препараты, применяемые для лечения гипертонии
- Алкоголь и наркотики

## Если вы считаете, что у вас действительно депрессия, очень важно помнить о следующем

- ◆ Депрессия такая же болезнь, как диабет или артрит. Не нужно винить себя в возникновении депрессии, она не свидетельствует ни о вашей вине, ни о слабости.
- ◆ Вы не одиноки в вашей борьбе с депрессией. По крайне мере один из каждых пяти американцев страдает от депрессии, по меньшей мере, раз в жизни. Это значит, что множество людей вокруг вас члены вашей семьи, или друзья, или соседи испытывают то же, что и вы.
- ◆ Поговорите о своем расстройстве с доктором или с людьми, которым вы доверяете. Это наверняка поможет вам найти поддержку и получить совет, как справляться с болезнью

## Чувство тревоги часто сопровождает депрессию

Множество людей, страдающих депрессией, испытывают чувство тревоги. Она проявляется в возбуждении, расстройстве сна, чрезвычайном беспокойстве. Если у вас есть такие симптомы, обязательно скажите об этом врачу, чтобы он внес нужные коррективы в план лечения.

# Иногда депрессии сопутствует тревога не в виде отдельного симптома, а в виде дополнительного расстройства:

◆ Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

У людей страдающих ОКР, помимо их воли снова и снова возникают одни и те же мысли или ощущения – например, страх подхватить какую-нибудь заразу, и это вызывает у них сильную тревогу. Такой симптом называется «обсессия». Чтобы нейтрализовать тревогу, страдающий обсессиями стремятся выполнить определенные защитные действия («ритуалы»), например, постоянно моют руки. Это называется «компульсия».

## ♦ Паническое расстройство

Пациенты страдают повторяющимися *паническими атаками* – внезапными приступами сильнейшей тревоги, сопровождающейся сердцебиением, одышкой, ощущением, что они попали в западню.

◆ У некоторых больных, страдающих депрессией, могут возникать социальные фобии
 – это стремление избежать определенных ситуаций, или агорафобия, которая заключается в страхе посещения людных мест или даже вообще выхода из дому.

Мы сообщаем вам об этих расстройствах не для того, чтобы вас напугать, а чтобы постараться объяснить, что при их появлении надо обязательно рассказать об этом врачу.

## Лечение депрессии

Как можно более раннее начало лечения может сократить длительность депрессии, смягчить ее тяжесть и уменьшить риск ее повторного возникновения. Точное следование рекомендациям врача повышает ваши шансы на выздоровление. Наиболее частые методы лечения депрессии — это психотерапия, лекарственная терапия или сочетание того и другого.

### Психотерапия

Психотерапевт — это врач, который специализируется в том, чтобы помочь пациенту понять психологическую составляющую его болезни и помочь ему справиться с ней. Беседуя с таким специалистом, вы можете получить очень мощную поддержку и чрезвычайно ценные советы.

## Терапия антидепрессантами

Как уже говорилось, антидепрессанты смягчают симптомы депрессии, исправляя нарушения химического баланса в нервных клетках мозга на уровне нейротрансмиттеров (например, нейротрансмиттера, который называется «серотонин»). Чаще всего врач прописывает антидепрессанты из группы селективных ингибиторов обратного захвата серотонина (СИОЗС).

## Типы антидепрессантов

- ◆ СИОЗС в целом обладают меньшим количеством побочных эффектов по сравнению с более старыми антидепрессантами, перечисленными ниже. В некоторых случаях СИОЗС могут вызвать головные боли, тошноту, возбуждение, сексуальные расстройства и бессонницу. Некоторые из этих побочных эффектов со временем могут уменьшиться.
- ◆ Трициклические антидепрессанты так же эффективны, как СИОЗС, но побочные эффекты при их применении возникают гораздо чаще, в том числе нарушения зрения, увеличение веса, сухость во рту и головокружение.
- ◆ ИМАО (ингибиторы моноаминоксидазы). Они назначаются гораздо реже, чем препараты, относящиеся к первым двум классам из-за многочисленных побочных эффектов. При лечении этими препаратами нельзя употреблять многие другие лекарства и пищевые продукты.

## Держите своего врача в курсе

Пока вы пор должаете лечиться, постоянно сообщайте врачу о своем состоянии.

- Точно следуйте указаниям врача во всем, что касается лекарственных назначений
- ◆ Не стесняйтесь лишний раз поговорить с врачом о побочных эффектах, если вы их ощущаете. При необходимости он может назначить другое лекарство.
- ◆ Если вам кажется, что состояние улучшается недостаточно, обсудите с врачом возможность заменить лекарство или психотерапевтическую методику.

## Понимание – залог успеха

Следуя советам врача и обсуждая с ним план лечения, вы тем самым максимально используете все возможности лечения. По мере лечения обязательно рассказывайте врачу, какие симптомы устраняются или облегчаются, а какие ухудшаются. Кроме того, рассказывайте ему о том, что вы чувствуете от приема лекарств. Если у вас появились мысли о том, чтобы что-нибудь с собой сделать, немедленно скажите об этом врачу.

Ищите поддержки в семье, у друзей. Они могут оказать вам мощную поддержку в борьбе с депрессией.

И, наконец, будьте терпеливы. Причины, которые вызвали у вас депрессию, сложны и не могут быть устранены сразу. *Но понемногу с* 



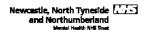
*ними можно справиться*. Каждый день делайте все, что в ваших силах, и маленькие победы в конце концов приведут к большому успеху.

# Застенчивость и социальные фобии



## Руководство по самопомощи

Перевод с английского В.Г.Ротштейн, М.Н.Богдан



iesigned by the Department of Design and Communication

Newcastle, North Tyneside & Morthumberland

Mental Health NHS Trust

(Revised Jan 2002)

«Я ужасно боюсь тех мест, где мне, возможно, придется разговаривать с людьми. Я боюсь сделать или сказать какую-нибудь глупость, боюсь, что меня сочтут идиотом. Мне кажется, ни у кого нет ничего подобного, это только я такой, поэтому, наверное, со мной что-то не так. Я могу встречаться с людьми при единственном условии, — моя девушка должна быть рядом. «Она полна уверенности в себе, а я — наоборот; это ненормально...»

«Если мне надо выступать перед людьми, я не могу с этим справиться. У меня подкашиваются ноги, я краснею и чувствую себя совершенно больным. Я чувствую, как все пристально меня разглядывают. Я понимаю, что это глупо, и, похоже, никто из окружающих не испытывает подобных трудностей. Я и потом продолжаю думать, что они меня считают ни на что не годным...»



Так думают эти двое людей, страдающих застенчивостью и социальными фобиями. Это на удивление распространенная проблема, хотя люди говорят о ней не часто.

Цель настоящего буклета – помочь вам:

- разобраться, страдаете ли вы застенчивостью или социальными фобиями;
  - понять, что это такое, каковы их причины, что может их поддерживать;
- рассмотреть способы, которые могут помочь вам преодолеть застенчивость или социальные фобии.

Застенчивость и социальные фобии – проблема довольно распространенная, как среди мужчин, так и среди женщин. Большинство из нас хоть раз в жизни в определенных ситуациях испытывали смущение и неловкость. Однако для некоторых людей это становится действительно серьезной проблемой, очень сильно осложняющей их жизнь.

## Страдаю ли я социальной фобией?

Невозможность усидеть на месте

Для того, чтобы определить, страдаете ли вы социальной фобией, поставьте						
галочки в квадратиках рядом с описанием тех симптомов, которые беспокоят вас						
постоянно.						
В присутствии посторонних людей вы испытываете не проходящий страх.						
вы думаете, что можете опозориться перед окружающими						
Какие ощущения у вас возникают?						
При общении с окружающими вы испытываете тревогу, и у вас могут возникать						
следующие ощущения:						
Сердцебиение						
Ощущение боли и стеснения в груди						
Покалывание и онемение в кончиках пальцев						
Бурление и нервная дрожь в желудке, позывы в туалет						

	Напряжение в мышцах
	Потливость
	Изменение дыхания
	Головокружение и ощущение невесомости в голове
	Покраснение
Что	вы при этом думаете
	Вы понимаете, что ваш страх слишком силен или неоправдан.
	Вам кажется, что окружающие плохо о вас думают.
	Вы думаете, что окружающие вас осуждают.
	Прежде чем куда-нибудь пойти, вы заранее думаете, что все будет плохо.
	Вы думаете: «Я выставлю себя дураком» или «Я буду вы- глядеть глупо».
	Вы можете думать: «я скучный человек» или «я странный».
дурак» ил	Вы можете думать: «если я сделаю что-то не так, то всем не понравлюсь» или «если я покажу, что нервничаю, люди подумают, что я и «я не должен выглядеть взволнованным».
Дурак, та	У вас сложилось негативное представление о себе, отражающее
	ваши страхи перед том, как вас воспринимают окружающие, - например,
•	глупым, неинтересным, слабым, застенчивым и т.д.
тю дураком»	сле встреч с людьми вы думаете: «Как это было ужасно!», «я выглядел и т.п.
•	вы делаете
встреча, в	Всякий раз, когда вам предстоит затруднительная, с Вашей точки зрения, ы чувствуете себя очень взволнованным и впадаете в тревогу.

вы изоегаете таких ситуации, даже если это причиняет вам неудооства, –					
например, не обедаете нормально, потому что в столовой слишком много народу, а					
аничиваетесь бутербродом.					
вы избегаете разговоров по телефону.					
вы предпринимаете специальные меры, которые избавляют вас от					
необходимости попадать в подобные ситуации, - например, заранее репетируете то,					
что собираетесь сказать, берете на себя лишнюю работу, чтобы быть занятым и тем					
самым иметь оправдание ограничения контактов с другими людьми, а если уж они					
неизбежны, стараетесь говорить как можно короче и побыстрее уйти.					
В подобных ситуациях вы никак не можете успокоиться, употребляете					
спиртное, без конца курите, все время находитесь в движении					

Если вы утвердительно ответили на большинство пунктов, то очень вероятно, что вы страдаете социальной фобией или застенчивостью.

## Что такое застенчивость или социальная фобия?

Люди, которые страдают застенчивостью или социальной фобией, часто уверены, что **окружающие думают о них плохо**, или их осуждают. Они полагают, что всегда служат предметом внимания окружающих и очень хотят произвести на них благоприятное впечатление. В то же время они боятся, что они совсем не так хороши, как все остальные и что им не удастся «соответствовать должным стандартам».

Они страдают такими симптомами тревоги, как напряжение, сердцебиение, головокружение, возникающими у них в разных ситуациях, связанных с общением. Случается, что они краснеют, заикаются или вообще лишаются возможности говорить.

Некоторые ситуации бывают особенно затруднительными, например, с хорошо знакомыми людьми человек чувствует себя достаточно спокойно, а с незнакомцами чрезвычайно тревожится. Иногда застенчивому человеку очень трудно говорить или есть в присутствии посторонних, особенно если народу очень в столовых, ресторанах, магазинах или очередях. Многие начинают например, избегать затруднительных ситуаций, что часто связано с большими неудобствами, ограничивает общение и даже затрудняет продвижение по службе. Другие – начинают способы избежать таких ситуаций, где они, как им кажется, глупо выглядят, и разрабатывают специальное «защитное поведение». Например, они стараются не смотреть в глаза собеседнику, чтобы не привлекать к себе внимания, - садятся куданибудь в уголок; стараются держаться поближе к кому-нибудь из знакомых; говорят

медленно, обдумывая каждое слово; стараются быть все время занятыми; быстро переходят от одной группы разговаривающих к другой.

Резюме: человек, страдающий социофобией, боится, что другие люди думают о нем плохо, и полагает, что он хуже остальных. Это очень затрудняет общение или даже делает его совсем невозможным.

## Каковы причины социальной фобии?

Социальная фобия встречается очень часто. У большинства она проявляется достаточно мягко, однако у некоторых она настолько выражена, что значительно осложняет жизнь. Хоть это и не признак серьезной физической или психической болезни, но беспокоить может очень сильно.

Очень часто она связана с недостаточной самооценкой или даже с отрицательным отношением к себе, присущими человеку с детства. Некоторые люди тревожны по натуре и привыкли волноваться по любому поводу; других к этому могли привести многочисленные жизненные неудачи.

## Что поддерживает социальную фобию?

Очень часто люди испытывают ее в юности, но становятся более уверенными по мере того как взрослеют. Однако у некоторых она прогрессирует и прогрессирует, и в конце концов превращается в проблему всей жизни. Этому может быть множество причин:

- 1. Если человек обладает **тревожным характером**, у него входит в привычку тревожится по любому поводу; поэтому за многие годы у него складывается представление о том, что он **не годится для социальных контактов**.
- 2. Стремление избегать социальных контактов приводит к тому, что человека перестают привлекать к подобной работе. Это, в свою очередь, лишает его возможности продуктивно работать и получать от своей работы удовлетворение. Кроме того, чем больше человек избегает социальных контактов, тем труднее становится на них решаться. Защитное поведение, к

которому прибегают некоторые (например, всегда ходят в сопровождении друзей), мешает им убедиться в том, что они способны действовать самостоятельно.

3. Люди, страдающие социальной фобией, часто создают у себя очень неприятное представление о том, как их воспринимают окружающие. В

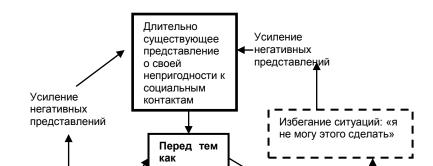


окружении посторонних они сосредоточиваются на этом еще больше, впадают в тревогу, и им кажется, что в глазах окружающих они выглядят просто ужасно. Они очень редко отдают себе отчет в том, как люди воспринимают их на самом деле. Они строят ужасные догадки насчет этого и никогда не пытаются противостоять этому скверному представлению о самих себе.

4. **«Страх страха»** развивается иногда у таких людей, когда они предвидят, какая тревога возникнет у них в подобных ситуациях, какие симптомы у них разовьются.

«Я знаю, что покраснею, когда начну говорить», «я не смогу выдавить из себя ни слова», «что, если все заметят, как у меня дрожат руки?» Эти мысли способны вызвать тревогу еще до того, как человек попал в пугающую его ситуацию.

**Порочный круг, который возникает при социофобии,** выглядит следующим образом:



Резюме: социальная фобия связана с низкой самооценкой и сохраняется изза того, что люди долгое время считают, что не годятся для социальных контактов. Эти представления никогда не подвергаются проверке, потому что те, кто страдает социофобией, стремятся избегать подобных контактов с помощью защитного поведения, а если это не удается, слишком фиксируют внимание на своих ощущениях.

## Как помочь себе преодолеть социальную фобию?

Есть несколько путей, с которых можно начать преодолевать фобию. Можно их назвать следующим образом:

- Понимание того, что такое социальная фобия;
- **Негативные представления и образы,** связанные с социальной фобией;
  - Работа над собой для уменьшения сосредоточенности на самом себе;

- Преодоление склонности обеспечивать свою безопасность с помощью избегающего поведения;
  - Преодоление физических симптомов социальной фобии.

## Понимание социальной фобии

• К настоящему моменту у вас уже могло сложиться представление о том, что вызывает у вас социальную фобию. Для того, чтобы понять это еще лучше, попробуйте выполнить следующие упражнения:

Припомните несколько реальных событий последнего месяца, при которых вы испытывали затруднения и попытайтесь детально проанализировать, что тогда происходило.

Теперь подумайте о затруднительных ситуациях, в которые вы попали недавно, – это поможет вам очертить порочный круг Вашей собственной социальной фобии.

·	.,	•
	Мои представления,	
	сложившиеся уже	
	очень давно:	
Негативные мысли,		Негативные мысли
возникающие у меня после		возникающие у меня перед
пребывания в публичных местах		посещением публичных мест

Мои способы		Мои физические
обезопасить себя или избежать		симптомы фобии:
ситуаций, вызывающих фобию:		
	Сосредоточенность на	
	себе:	
	Мой отрицательный	
	портрет	
	(как я себе	
	представляю):	

• Если вам не удается таким способом получить ясную картину своих проблем, попытайтесь вести дневник социальной фобии. На протяжении одной или двух недель записывайте в этот дневник все эпизоды тревоги и все то, что в тот момент происходило. Фиксируйте мысли, физические симптомы, избегающее поведение, все попытки обезопасить себя в общественном месте и все, что вы думали потом по этому поводу.

Получив более ясное представление о своих проблемах, вы можете начать справляться с ними по частям и, наконец, разорвать порочный круг тревоги.

## Как ослабить свои негативные мысли и представления?

Мы уже поняли, как мысли могут способствовать тому, чтобы порочный круг социальной фобии продолжал существовать. Одни люди мыслят словами, другие – образами (картинками). Приведенные ниже примеры помогут вам определить, что больше свойственно вашему мышлению, – слова или образы.

Примеры:

Негативные мысли	Картинки
«Я не знаю, о чем	Представление о себе,
говорить, поэтому люди	как о робком маленьком
подумают, что я тупой»	мышонке
«Когда я войду, все на	«Я представляю, как дрожу
меня уставятся, и меня	всем телом, а все вокруг
начнет бить дрожь»	ухмыляются»
«Я не смогу подобрать	«Я представляю, как стою,
нужных слов и буду	красный и потный, а все
заикаться»	смотрят на меня с сожа-
	лением»
«Я действительно выглядел	«Представляю, как
жалко, когда задавал свой вопрос»	пискляво звучал мой
	голос на фоне остальных –
	спокойных и твердых»

Эти примеры могут помочь вам написать ниже Ваши собственные негативные мысли и образы:

Узнав, каковы они, вы можете начать с ними бороться и тем самым разорвать порочный круг.

В частности, вы можете спросить себя, совершаете ли вы **ошибки**, **думая** примерно так, как описано ниже:

1. Считаю ли я, что **догадываюсь, что думают обо мне** окружающие? Например, «он/она думает, что я очень скучный человек»

В этом случае вы даже не пытаетесь выяснить или присмотреться, чтобы понять, что человек действительно думает. вы убеждены в негативном мнении о себе и приписываете его окружающим, — например, «я ему не нравлюсь». Это очень типично для людей с социальной фобией, — считать, что окружающие разделяют их отрицательное мнение о себе.

- 2. Склонен ли я к **предсказаниям** и **ужасным пророчествам**? Например, «это будет катастрофа, все будут надо мной смеяться»
- 3. Склонен ли я все **относить на свой счет**? Например, «они смеются, должно быть, они говорят обо **мне**», или: «он выглядит напряженным, наверное, оттого, что ему предстоит сесть рядом со **мной**».
- 4. Склонен ли я **замечать только плохое**? Например, «я хотел заговорить с Джейн, но не смог вымолвить ни слова» (игнорируя то, что в этот же день вы легко и непринужденно разговаривали с другими).

Такие ошибки в образе мыслей означают, что вы несправедливо оцениваете свои возможности общения с людьми. Поэтому надо начать искать более объективную картину того, что происходит. Для этого стоит вести записи в двух столбцах: в один вносить свои собственные мысли, способствующие существованию порочного круга социальной фобии, в другой – более беспристрастные и сбалансированные мысли. Например:

## Тревожные мысли

# «Если бы я не сидел тихонько, то наверняка сказал бы какую-нибудь глупость, и все бы подумали, что я странный»

## Сбалансированные мысли

«Никто бы не подумал, что я странный. Друзья говорят, что я всегда высказываюсь очень здраво. Просто я сам настроен на то, что не понрав-

люсь окружающим.

«Я все время только бессвязно бормотал, должно быть, я выглядел как идиот»

«Похоже, никто не обращал на это внимания. Люди просто обменивались мнениями, и не может быть, что я был так уж плох».

Теперь запишите некоторые из своих тревожных мыслей и придумайте как можно больше сбалансированных ответов на них. Найдите ошибки в своем образе мыслей. В этом вам может помочь следующее: придумайте, что бы вы сказали своему другу, мыслящему подобным образом.

Цель этого задания – научиться быстро ловить себя на тревожных мыслях и почти немедленно давать им отпор. Для того, чтобы этому научиться, нужна длительная тренировка, но этот способ действительно хорошо помогает.

Тревожные мысли	Сбалансированные мысли

## Как перестать думать, что все на меня смотрят?

Исследования показывают, что люди с социальной фобией беспокоящих их ситуациях склонны к такому поведению, которое еще больше усиливает тревогу. Оно заключается в следующем:

- Излишняя концентрация внимания на своих телесных ощущениях в поисках характерных проявлений тревоги, таких как дрожь, потливость, покраснение.
- Излишняя концентрация на собственном негативном образе, который описан в предыдущем разделе.
- Излишняя концентрация на представлении о плохом впечатлении, которое они производят на окружающих. Это впечатление не соответствует действительности.
- Излишняя концентрация на мысли, что внимание окружающих приковано именно к ним.

Возможные способы справиться с этим:

- Попытайтесь не концентрироваться на себе, обращайте побольше внимания на то, что происходит вокруг.
  - Рассмотрите окружающую обстановку и собеседников
  - На самом деле слушайте, о чем идет речь, а не думайте в это время о том, какой вы плохой.
  - о Не берите на себя всю ответственность за возможные паузы, в них нет ничего страшного, и их может прервать кто-нибудь из окружающих.
- ■Поймите, что физические симптомы тревоги не так заметны, как вы думаете. Поменьше концентрируйтесь на своих телесных ощущениях, и вы убедитесь, что перестанете их замечать.
- Начните присматриваться к окружающим, и вы заметите, что многие испытывают то же, что и вы.
- Поймите, что люди вовсе не осуждают вас за то, что у вас тревога. Разве вы осуждаете за это кого-нибудь из них?
- Постарайтесь отдать себе отчет в том, что вы вовсе не центр всеобщего внимания.

Попытайтесь применить эти советы и проверьте, насколько они вам подходят. Постарайтесь противостоять привычным для вас представлениям о самом себе, – они не приносят вам ничего хорошего.

## Как изменить свое поведение?

Изменить свое поведение – это лучший способ преодолеть социальную фобию. Мы уже говорили о том, каким образом избегающее или защитное поведение усиливает тревогу. вам надо ясно понять, что именно в своем поведении вы должны изменить.

Следующие примеры помогут вам точно определить, какие именно черты Вашего поведения требуют изменения.

Избегающее поведение

Избегающее поведение

(примеры)

Составьте собственный список

Не хожу туда, где

Можно встретить много народу.

Когда нужно с кем-то встретиться, просите кого-нибудь сделать это за вас.

Не разговариваете даже с теми, с кем хотелось бы поговорить.

## Защитное поведение

## Защитное поведение

(примеры)

Составьте собственный список

Стараться не смотреть в глаза собеседнику

Стараться говорить поменьше (пусть лучше говорят другие)

Заранее продумывать и репетировать свои высказывания

Крепко за что-нибудь держаться.

Стараться забиться в безопасный уголок

Смотреть в сторону

Стараться быть занятым

Слишком быстро говорить

Не говорить о себе

Искать себе «защитника»

Все эти формы поведения только усложняют проблему. Очень важно понемногу освобождаться от такого поведения и учиться встречаться лицом к лицу с тем, что вызывает у вас страх. Очень важно также вести список нежелательных форм поведения и построить его в виде шкалы, в основании которой лежат наиболее легкие для преодоления формы поведения, а наверху — наиболее трудные. Следующий пример может облегчить составление такого списка:

Джон боится публичных выступлений. Раньше он старался избегать их и пользовался защитным поведением — не смотрел на окружающих, говорил очень быстро, притворялся занятым, прятался за приятеля, который много разговаривал. В последнее время из-за страха он перестал ходить в свой клуб. Он очень страдал от этого. Вот какую шкалу для борьбы с тревогой он составил:

Боюсь больше всего	
6. Говорить достаточно много и не спеша.	
5. Общаться с малознакомыми людьми	
4. Смотреть на собеседников.	

Не обращать внимания на свои мысли и симптомы.

3. Проводить время с другими людьми, а не притворяться все время занятым.

2. Самому ходить в клуб и встречаться там с друзьями

1. Встретиться с друзьями и пойти в клуб

## Боюсь меньше всего

Джон начнет с первой ступеньки и будет постепенно добираться до шестой. Он будет постепенно преодолевать имеющиеся у него вредные формы поведения и стараться, чтобы не появилось новых.

## Попробуйте создать такую шкалу для себя:

1	 	 	 	
2	 	 	 	
3				
4	 	 	 	
5	 	 	 	
6	 	 	 	
7				
8				
9				
10				

Двигайтесь по шагам.

вам понадобится регулярно упражняться, чтобы преодолеть тревожные мысли физические симптомы тревоги, используя навыки, которые вы приобрели, читая предыдущие разделы. вы постепенно научитесь справляться с собой и чувствовать себя достаточно комфортно в ситуациях, которые вас сейчас пугают. Не забудьте, что множество людей испытывают тревогу в подобных ситуациях, но не показывают этого. вы в этом не одиноки.

## Как мне уменьшить физические симптомы тревоги?

### Релаксация

Для того, чтобы уменьшить тяжесть физических симптомов, полезно подавить их «в зародыше», научившись распознавать ранние признаки напряжения. Как только вы уловите эти ранние признаки напряжения, вы можете предотвратить развитие тревоги с помощью методики релаксации. Некоторым людям удается расслабиться с помощью упражнений, другие снимают напряжение, слушая музыку, смотря телевизор или читая. Есть люди, которым больше всего нравится йога.

Релаксация — это навык, поэтому его, как любой другой навык, нужно приобрести. Это требует времени. Следующий пример научит вас мышечному расслаблению. Множество людей получили таким образом большую пользу и научились преодолевать таким образом напряжение и тревогу.



Глубокое мышечное расслабление Начните с того, чтобы найти теплое и удобное место, где никто вас не побеспокоит. выберите самое подходящее для начала время дня, — когда вы наиболее спокойны. Лягте поудобнее, закройте глаза, на несколько минут сосредоточьтесь на своем дыхании. Дышите спокойно и медленно: на три счета — вдох, на три счета — выдох. Во время выдоха говорите себе: «успокойся» или

«расслабься». Смысл упражнений заключается в том, чтобы поочередно напрягать и расслаблять разные группы мышц. вы должны вдыхать, напрягая мышцы, и выдыхать, расслабляя их. Начините с одной руки. Сначала сильно сожмите кулак, при этом обратите внимание на напряжение, которое возникает в мышцах кистей и предплечий. Прочувствуйте это напряжение в течение нескольких секунд, а потом расслабьте руки. Обратите внимание на разницу ощущений при напряжении и расслаблении. Потом сделайте то же самое другой рукой. Затем повторите это со всеми остальными мышцами поочередно. Каждый раз, расслабляя какую-нибудь группу мышц, обращайте внимание на ощущения, которые при этом возникают. Не следует стараться расслабляться, просто давайте уйти напряжению. Дайте

мышцам расслабиться максимально. Все время отмечайте разницу в ощущениях напряжения и расслабления.

Полезно соблюдать следующий порядок:

Кисти рук – сначала сожмите в кулаки, потом расслабьте.

**Руки** – согните их в локтях и напрягите, прочувствуйте напряжение, особенно в мышцах плеч; сосредоточьтесь на своих ощущениях на несколько секунд, потом расслабьтесь.

**Шея** – с напряжением откиньте голову назад и медленно поворачивайте ее из стороны в сторону. Прочувствуйте, как перемещается напряжение. Потом верните голову в исходное (удобное) положение.

**Лицо –** на лице очень много мышц, но вполне достаточно, если вы займетесь лбом и челюстями. Сначала нахмурьтесь, потом расслабьте лоб. Можете также поднять брови, а потом расслабиться. Теперь стисните зубы, потом расслабьтесь. Обратите внимание на разницу в ощущении.

**Грудь** – сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд, обратите внимание на ощущение напряжения. Теперь расслабьтесь.

Живот – как можно сильнее напрягите мускулы живота, потом расслабьте их.

Ягодицы – сожмите ягодицы как можно сильнее, а потом расслабьте их.

**Ноги** – выпрямите ноги и согните стопы к себе. Потом расслабьтесь и пошевелите большими пальцами.

Может быть, вам будет удобное, если эти инструкции вам будет диктовать ктонибудь из близких. Делая упражнения, не напрягайтесь слишком сильно.

Чтобы достичь наилучших результатов от упражнений по релаксации, вы должны:

- Делать их ежедневно.
- Начать использовать релаксацию в повседневной жизни.
- Учиться релаксироваться, не прибегая к мышечному напряжению.
- Использовать часть упражнений (например, медленное дыхание), чтобы помочь себе в затруднительных ситуациях
  - выработать наиболее спокойный стиль жизни.

Помните, что релаксация – это навык. Подобно всем другим навыкам, для его приобретения требуется время. Обратите внимание, как ведет себя ваша тревога до и после релаксации. Оцените ее по 10-балльной шкале.

## Контролируемое дыхание.

Очень часто тревога сопровождается нарушением дыхания. Некоторые начинают заглатывать воздух, потому что им кажется, что они сейчас задохнутся;

другие – часто и глубоко дышат, доводя себя этим до головокружения. Понятно, что тревога от этого только усиливается.

Попытайтесь понять, происходит нечто подобное с вами, и постарайтесь дышать медленнее и спокойнее. Установите нормальный ритм (вдох на счет «раз-дватри» и выдох на счет «раз-два-три»). Некоторым легче контролировать ритм своего дыхания, следя за секундной стрелкой часов. Другим становится легче, если прикрыть нос и рот бумажным кульком (но не пластиковым!) или сложенными в горсть руками. Все это нужно проделывать по крайней мере три минуты, – после этого нормальный ритм дыхания восстанавливается.

## Переключение внимания.

Если удается отвлечься от симптомов тревоги, обычно обнаруживается, что эти симптомы исчезают. Постарайтесь оглядеться вокруг. Старайтесь присматриваться к деталям, запоминая числа, останавливая взгляд на обуви окружающих, прислушиваясь к их разговорам. Опять-таки, на это должно уйти, по крайней мере, три минуты, прежде чем симптомы тревоги начнут уменьшаться.

До тех пор, пока вы не научитесь справляться с тревогой с помощью описанных методик (релаксация, дыхательные упражнения, переключение внимания), жизненно важно понимать, что тревога не причиняет вам вреда и ничем не опасна. Даже если вы не будете использовать эти методики, ничего ужасного с вами не случится. Тревога не может повредить вам, но, конечно, она вызывает дискомфорт. Предложенные методики помогут вам уменьшить этот дискомфорт.

Резюме. Для преодоления социальной фобии необходимо:

**понять** все составные части тревоги, ее физические симптомы; свойственные вам тревожные мысли и убеждения; элементы своего избегающего или защитного поведения.

**Преодолевать тревожные мысли**, фиксируя их и противостоя им. Стараться более трезво себя оценивать.

**Не раскручивать собственную тревогу.** Для этого поменьше фиксировать внимание на появляющихся физических признаках нарастающего напряжения и беспокойных мыслях.

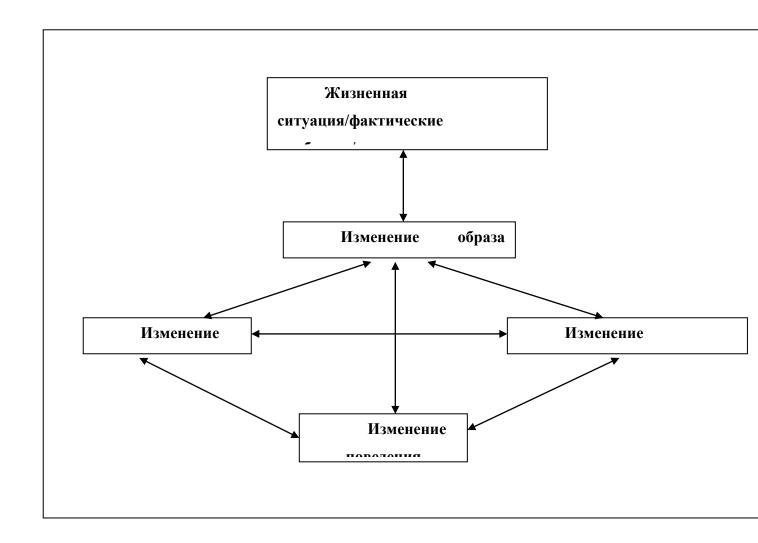
**Постепенно учиться** встречать лицом к лицу ситуации, которых вы привыкли избегать.

Использовать релаксацию для уменьшения физических симптомов.

## Пять звеньев оценки своего состояния

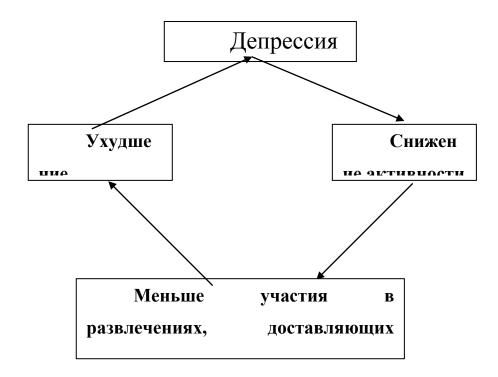


## Пять звеньев:



Манера мыслить	Типичные мысли	Отме
непродуктивно		ьте, что ван
		свойственн
Предвзятость к себе	Я недооцениваю себя и свои возможности	
	Я концентрируюсь на своих недостатках	
	Я умаляю свои успехи	
	Я – свой самый суровый критик	
Тенденция к	Я на все смотрю сквозь темные очки	
негативному мышлению	В любой ситуации я вижу только отрицательные	
(негативный внутренний	стороны	
фильтр)		
Я считаю, что	Я догадываюсь, что окружающие думают обо	
окружающие плохого мнения	мне.	
обо мне	Часто мне кажется, что я им не нравлюсь.	
Считаю себя	Мне кажется, что я за все несу ответственность,	
ответственным за все.	даже за то, хорошо ли кто-то проводит время.	
	Я всегда испытываю чувство вины, когда что-то	
	не получается.	
	Мне кажется, что я в ответе даже за то, в чем	
	совершенно не виноват.	
Мне свойственно все	Я слишком часто все обобщаю, употребляя	
доводить до крайности (и в	слова «всегда», «никогда», «типично».	
своих высказываниях, и в	Я часто говорю себе: «должен», «надо»,	
тех правилах, которые я для	«придется».	
себя принимаю).		

# Порочный круг снижения активности



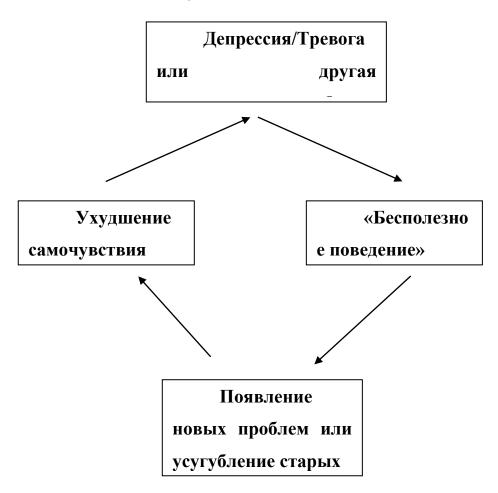
# Очертите свой порочный круг снижения активности

Уменьшение или прекращение	Отметьте, что свойственно вам
какого-либо вида деятельности	
Вы реже ходите в гости или в кино,	
реже общаетесь с людьми	
Вы стали меньше следить за собой	
(реже моетесь, не следите за своей	
внешностью, подолгу носите одно и то же,	
не бреетесь и не причесываетесь).	
Не уделяете внимания еде, – едите	
меньше, стараетесь питаться всухомятку	
или чем попало, не требующим времени	
на приготовление.	
Перестали (или стали гораздо	
реже) заниматься тем, что было вашим	
хобби и всегда доставляло удовольствие	
(например, читать).	
Все домашние дела «пустили на	
самотек»	
Перестали открывать, когда кто-то	
звонит в дверь, или перестали отвечать на	
телефонные звонки.	
Перестали читать полученные	
письма, или перестали отвечать на них.	
Стали меньше интересоваться	
сексом и отказываете в близости своему	
партнеру.	
Другое	

Оцените, снизилась ли в целом ваша активность	ДА	HET
Отразилось ли снижение активности на вашей способност	·и	
получать удовольствие или удовлетворение		
от удачно выполненных дел?	ДА	HET

HET

# Порочный круг «бесполезного поведения»



### Очертите свой порочный круг «бесполезного поведения»

Деятельность или поведение	Отметьте, есть ли это у вас
Злоупотребляете	
алкоголем/наркотиками	
Намеренно причиняете себе вред	
Предпринимаете рискованные	
поступки: например, переходите через	
дорогу, не глядя по сторонам, или	
участвуете в азартных играх, зная, что	
будет нечем расплатиться.	
Намеренно подолгу спите, чтобы	
ничего не делать и не встречаться с	
людьми	
Стали очень требовательными в	
отношении внимания к себе, чрезмерны в	
поисках утешения и подбадривания со	
стороны окружающих	
Пытаетесь «своим путем» выйти из	
депрессии, – много ходите по магазинам	
(«розничная терапия»)	
Едите слишком много, чтобы	
заглушить плохое настроение или даже	
переедаете, превращая прием пищи в	
«празднество»	
Стали неразборчивы в интимных	
связях, – спите, с кем попало, лишь бы	
«заглушить» плохое настроение	
Другое (опишите)	

А теперь ответьте на следующие вопросы:

Делаю я что-либо из перечисленного, чтобы улучшить свое состояние? ДА НЕТ

Давно ли я прибегаю к «бесполезным поступкам»?

ДА HE T HET

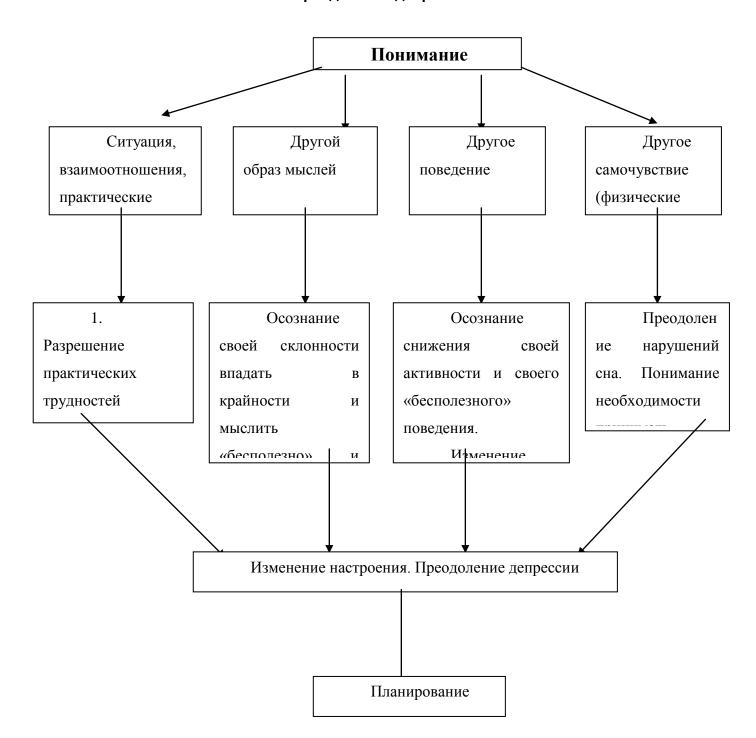
ДА

В целом подобное поведение ухудшает мое самочувствие?

ДА

HET

### Преодоление депрессии



# Практическое решение проблем



### Часть 1:

### Введение.

Это пособие написано для того, чтобы дать вам шанс научиться решать возникающие перед вами повседневные проблемы. Главный акцент сделан не на теории, а на том, чтобы дать вам возможность приобрести необходимые практические навыки.

### В какой области у меня чаще всего возникают проблемы?

Нужно начать с того, чтобы подумать именно об этом.

Чаще всего проблемы связаны с определенными ситуациями, взаимоотношениями с окружающими или конкретными трудностями.

У меня трудности во взаимоотношениях (ссоры) с:		Д
	Α	ET
Напишите здесь их имена или инициалы		
Самый близкий мне человек общается со мной чисто		4
формально	Α	ET
Мне вообще не с кем откровенно поговорить		4
	Α	ET
Я не справляюсь со своими детьми		4
	Α	ET
У меня долги и вообще трудно с деньгами		Д
	Α	ET
Мне не нравится моя жизнь		Д
	Α	ET
Я ссорюсь с соседями		Д
	Α	ET
Я не могу найти работу		Д
	Α	ET
Мне не нравится моя работа		Д
	Α	ET
У меня не складываются отношения с сотрудниками		Д
	Α	ET

Другая проблема (опишите ее)		Д	
		Α	ET

Полезно знать, что мы чаще всего огорчаемся не из-за самих событий, а из-за того, *как мы их интерпретируем*. Однако это, конечно, не значит, что собственно событие нужно игнорировать. Наоборот, цель этого пособия состоит именно в том, чтобы помочь вам научиться:

- Преодолевать конкретные трудности, используя специальную методику решения проблем.
- Перемещать акценты своих размышлений с тупиковых аспектов проблемы на перспективные.

Ни одну проблему нельзя решить сразу. Это можно сделать лишь постепенно, шаг за шагом. Прежде всего следует выделить самое главное, — то, с чего нужно начинать. Именно с этим главным и нужно работать, отбросив на время все остальное.

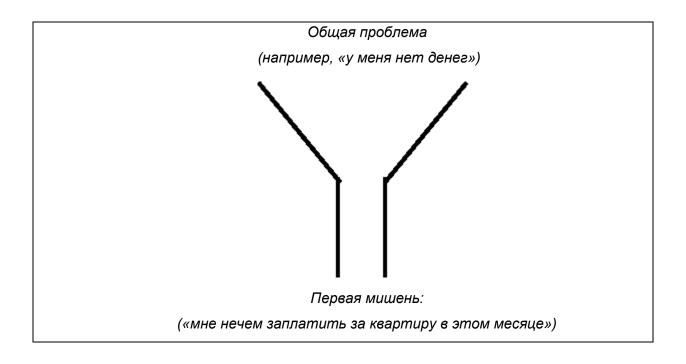
Теперь подумайте и ответьте себе на следующие вопросы:	
Какую пользу может принести такой способ решения проблемы?	
Напишите здесь свой ответ:	
Что плохого может случиться, если попробовать решить все сразу?	
Напишите здесь свой ответ:	

### Ключ к успеху вашего первого шага.

Самое важное здесь — очень точно обозначить и четко описать конкретную трудность, с которой вы решили справиться в первую очередь (назовем ее «первая мишень»). Подумайте хорошенько, действительно ли вы правильно ее выбрали. Это очень ответственный момент, особенно если вы чувствуете, что всяких трудностей и проблем у вас полно. Поэтому, выбирая «мишень», имейте в виду, что она должна быть такой, чтобы у вас была уверенность, что:

- 1) Справиться с ней будет действительно полезно, то есть вы будете себя чувствовать лучше.
- 2) Вы настолько четко ее обозначили, что вам нетрудно будет понять, справились ли вы с ней.
  - 3) Справиться с ней действительно можно

Один из способов вычленить первую «мишень» — это мышление методом «воронки»: общая проблема «вливается в воронку» в расчете на то, что из нее «выльется мишень».



На этом рисунке приведен пример «мышления методом воронки», показывающий, каким образом из общей проблемы можно выделить частную, которая и будет «первой мишенью».

### Часть 2:

### Решение конкретной проблемы.

Необходимые шаги заключаются в следующем:

- □□□Каждая проблема решается отдельно и по очереди.
- □□□Каждая проблема очень четко обозначается.
- □□Проблемы, которые вам кажутся необъятными и неразрешимыми, нужно разделить на маленькие составляющие их части, решение каждой из которых представляется не столь безнадежным.
- □□□Все шаги по преодолению проблемы необходимо делать по очереди; нельзя заниматься несколькими задачами одновременно.

### Решение проблемы – это логический процесс.

Ниже приводится пример, в котором за семь шагов условный персонаж решает свою проблему. Разобрав этот пример, вы сможете попытаться решить подобным образом и свои собственные проблемы.

**Пример**<sup>1</sup>: Павел подавлен и обеспокоен. Он потерял работу, и его важнейшая проблема заключается в отсутствии денег. Хотя это так и есть, формулировка «у меня нет денег» недостаточно конкретна, чтобы можно было что-то предпринять. Можно попытаться обозначить ее более точно, если спросить у Павла: «Каким образом отсутствие денег осложняет твою жизнь именно сегодня?» Отвечая на этот вопрос, он получит возможность четко обозначить самую насущную проблему: «Я не могу оплатить счет, присланный за покупки по кредитной карточке за этот месяц».

### Семь шагов решения проблемы

Шаг 1: Обозначить и как можно более точно описать проблему.

Проблема Павла: Невозможность оплатить счет за расходы по кредитной

карте за этот месяц.				
Вопрос. Достаточно четко описана «мишень»? Да ✓□ Нет □				
Шаг 2: Придумайте как можно больше вариантов решения проблемы.				
Очень часто люди, столкнувшиеся со множеством конкретных трудностей, не видят				
выхода из создавшейся ситуации. Даже попытка сделать хоть что-нибудь кажется им				
очередной трудностью. Один из способов выйти из положения заключается в том,				
чтобы попытаться посмотреть на ситуацию со стороны и подумать, какие возможности				
решить проблему имеются не в данном конкретном случае, а в принципе. Этот способ				
называется «brainstorming»².				
□□□Чем больше идей удастся «родить», тем лучше: тем больше надежды, что				
одна из них окажется удачной. Странные и совершенно нелепые идеи тоже должны				
приниматься во внимание, даже если вы их никогда не решитесь использовать. Это				
поможет вам выработать гибкость при решении проблемы. Ниже приводятся вопросы,				
которые могут облегчить эту задачу:				
□□□Какие нелепые идеи (наряду с благоразумными) я могу включить в число				
возможных?				
□□□Какие полезные идеи могут подсказать окружающие (например, члены				
семьи, друзья или коллеги)?				
□□□Что я делал в таких случаях раньше?				
□□□Что бы я посоветовал другу, если бы он оказался в такой же ситуации?				

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Эта брошюра переведена с английского языка. Приведенный пример не совсем типичен для нашей культуры, но надеемся, что, тем не менее, он достаточно понятен.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Этот термин уже стал интернациональным (по-русски – «мозговая атака»)



# Проблема Павла: Возможные варианты (начиная с нелепых): □□Просто игнорировать проблему — «само собой обойдется». □□Обокрасть кого-нибудь или ограбить банк. □□Попытаться получить в банке дополнительный кредит и этими деньгами расплатиться по счетам. □□Заплатить только часть долга (минимально необходимую). □□Снять деньги с кредитной карты и перевести их на другую, более выгодную. □□Обратиться за советом к банковскому консультанту, занимающемуся подобными вопросами.

• Обратиться в компанию, которая выдала мне кредитную карточку, с просьбой отсрочить платеж и уменьшить процент за кредит

**Шаг 3: Оценить достоинства и недостатки каждого из предложенных** вариантов

Вариант	Достоинства	Недостатки	
Просто	На короткое время	Со временем	
игнорировать проблему –	это самое простое, что	проблема будет только	
«само собой обойдется».	можно придумать	усугубляться, и все равно	
		потребует решения	
Обокрасть кого-	У меня появятся	Я никогда не смогу	
нибудь или ограбить банк	деньги	этого сделать, потому что	
		меня могут арестовать, это	

		противоречит моим
		принципам, и вообще, это
		нелепо.
Попытаться	Вообще-то это	Я боюсь
получить в банке	выгодно, и позволит	разговаривать с
дополнительный кредит и	надолго растянуть платежи	банковскими служащими,
этими деньгами		боюсь, что мне откажут
расплатиться по счетам		
Заплатить только	На некоторое время	Долг от этого не
часть долга (минимально	это меня выручит. Мой счет	уменьшится, а проценты
необходимую)	не будет заблокирован	будут расти, и мне никогда
		не расплатиться
Снять деньги с	Это может быть	Мне придется
кредитной карты и	выгодно. Существует очень	читать массу бумаг,
перевести их на другую,	много хороших	написанных мелким
более выгодную	предложений	шрифтом, и заполнять
		множество документов
Обратиться за	Я слышал, что они	Я стесняюсь
советом к банковскому	иногда хорошо помогают	обращаться к ним. Я не
консультанту,		смогу этого сделать!
занимающемуся		
подобными вопросами		
Обратиться в	Компания	Мне страшновато к
компанию, которая выдала	заинтересована пойти мне	ним идти
мне кредитную карточку, с	на уступки, чтобы	
просьбой отсрочить платеж	сохранить меня в качестве	
и уменьшить процент за	клиента	
кредит		

Шаг 4: Выбор решения

Выбранное решение должно соответствовать двум критериям:

- а). Полезно ли оно?. Да У Нет
- **b).** Осуществимо ли оно? Да □Нет

## Выбор Павла:

Павел остановился на том, чтобы попросить в банке дополнительный кредит. Это решение выглядит самым разумным. Другие варианты тоже могут сработать, но то, которое выбрано, наилучшим образом соответствует вышеприведенным критериям.

### Шаг 5: Разработка плана действий

### План Павла:

Я могу позвонить в банк. У меня есть номер телефона. Поскольку я сильно нервничаю, мне заранее надо продумать каждое свое слово. Я начну с того, что попрошу назначить мне время встречи. Я скажу, что испытываю трудности с оплатой счета, потому что я из-за болезни не работал. Я попрошу, чтобы меня приняли днем, потому что днем чувствую себя лучше. Звонить я тоже предпочитаю днем, поскольку в это время чувствую себя более уверенно.

Дальше Павел должен подумать о том, насколько его план полезен и насколько он осуществим.

Вопросы, на которые надо для этого ответить.	
Принятое решение:	ìН
Павла:	
1) Поможет ли этот план лучше понять или даже изменить себя?	
Да ✓□Н	ЭТ
2). Достаточно ли четко обозначена задача, легко ли будет убедитьс	Я,
выполнена ли она?	
Да ✓ Нет	
3). Выполнима ли она и принесет ли ее решение практическую пользу?	ļа
√□Hет	
4). Достаточно ли ясно обозначено, что именно и когда именно я долже	ЭН
делать?	
 Да <b>√</b> □He	ет
5). Есть ли уверенность, что ничего не помешает выполнить намеченный план	
Да √□Н	

Шаг 6: Выполнение плана.

### План Павла:

Павел позвонил в банк после обеда, как и планировал. Перед этим он ужасно волновался. Он боялся, что представитель компании обругает его и откажет. Однако Павел решил преодолеть свой страх и позвонить. Было долго занято, потом ответил автоответчик и предложил Павлу выбрать один из вариантов встречи. Павел, растерявшись, бросил трубку. Потом он, обругав себя, позвонил еще раз, на этот раз держа наготове карандаш и бумагу. Он выбрал подходящий для себя вариант визита в банк. На следующий день по дороге в банк Павел страшно нервничал. Он рисовал себе страшные картины отказа и вызова в суд. Придя в банк, он с удивлением обнаружил, что менеджер настроен очень доброжелательно, предложил ему чашку чая и отвел в отдельную комнату, чтобы никто не мешал их беседе. Он сказал, что подобные проблемы встречаются очень часто и, поскольку у Павла очень хорошая репутация, предложил ему новый кредит на очень выгодных условиях. Павел ушел успокоенный, он понял, что все его страхи были напрасны, и что теперь у него все в порядке.



Шаг 7: Оценка результатов.

### Павел задает себе следующие вопросы:

• Принесло ли успех выбранное решение? Да ✓ □ Нет

- Разрешена ли «проблема-мишень» (платеж по счетам)? Да 🗸 🗆 Нет
- Обнаружены ли недостатки выбранного решения? Да □Нет 🗹
- Чему я научился, справившись со своей проблемой?

### Заключение Павла:

План прошел гладко. Если будут еще проблемы, я попробую их решить таким же образом. Очень важно, что я не сдался после первого неудачного звонка в банк. Наоборот, я немного видоизменил план, приготовив заранее карандаш и бумагу. Я понял потом, что все мои страхи были неоправданны.

### Часть 3:

Примените на практике все, чему только что научились.

Подумайте, с чего начать, чтобы справиться со своими собственными проблемами.

### План

Шаг 1: Обозначьте и как можно более точно опишите проб	<b>блему</b> .
Моя проблема:	
Вопрос. Достаточно четко описана «мишень»? Да ✓	□ Нет □
Если нет, перепишите ее так, чтобы эта цель была достигнут	а. Перед этим еще
раз прочтите, что написано по этому поводу в начале брошюры.	

•		
IIIаг 2: Прилумайте і	как можно больше вариантов	з решения проблемы
	ей удастся «родить», тем лучи	
одна из них окажется удачно		To Tom Construction (Apply 110)
	овершенно нелепые идеи то:	же должны приниматься во
·	их никогда не решитесь испо	·
	ешении проблемы. Какие поле	
	ены семьи, друзья или коллеги)	•
	,	
Brainstorming:		
Возможные варианть	і (начиная с нелепых):	
<b>Шаг 3: Оценить д</b>	остоинства и недостатки к	аждого из предложенных
вариантов		
Вариант	Достоинства	Недостатки

Постарайтесь придумать как можно больше вариантов. Если ничего не приходит в голову, начинайте выдумывать нелепые идеи, – они помогут «родить» более разумные.



Старайтесь думать **широко и творчески**. Если чувствуете, что застряли, позовите на помощь кого-нибудь, кому вы доверяете.

### Шаг 4: Выбор решения.

Выбранное решение должно соответствовать двум критериям:

а). Полезно ли оно?. Да Нет

<b>b).</b> Осуществимо ли оно? Да □Нет
Мой выбор:
Шаг 5: Разработка плана действий Опишите свой план. Старайтесь быть как можно более конкретным и точным, когда будете писать, что и в какой последовательности собираетесь делать. Мой план:
Это важнейшая часть в процессе решения проблемы. Будьте как можно скрупулезнее в описании своего плана. Постарайтесь предвидеть возможные трудности и непременно напишите, как вы собираетесь их избежать.
Потом ответьте себе на следующие вопросы:
1) Поможет ли этот план лучше понять или даже изменить себя? Да П Нет
2) Достаточно ли четко обозначена задача, легко ли будет убедиться, выполнена ли она?  Да Нет 3) Выполнима ли она и принесет ли ее решение практическую пользу?  Да □
Нет 4) Достаточно ли ясно обозначено, что именно и когда именно
я должен делать? Да □Нет

5) Есть ли уверенность, что ничего не помешает выполнить намеченный план? Да Нет
Detail yeepennoors, 410 havero ne nomemaer asinosinaris hamevennom tistaris da Tier
Шаг 6: Сделайте это.
Что произошло?
Шаг 7: Оценка результатов.
Принесло ли успех выбранное решение? Да □Нет Разрешена ли «проблема-мишень» (платеж по счетам)? Да □ Нет
Обнаружены ли недостатки выбранного решения? Да □ Нет
Чему я научился, справившись со своей проблемой?
Задача: Напишите, какую пользу и какие знания вы извлекли из того, что
произошло при выполнении вашего плана. Если все было не совсем так, как вам
хотелось, подумайте, что следует изменить при следующей попытке решить эту
проблему.
Мое заключение:

Заключение: Техника успешного решения проблем требует определенных навыков, поэтому чем больше вы тренируетесь, тем лучше. Постарайтесь учиться на своих ошибках. Со временем техника успешного решения проблем становится частью вашей натуры, и вы естественно используете ее, всякий раз, когда сталкиваетесь с трудностями.

### Проверьте, чему вы научились:

□□□Выберите одну или две проблемы и попытайтесь их решить	С	помощью
изложенного метода. Потратьте на это 2-3 недели.		
□ □ <b>После этого</b> прочтите заключительную часть брошюры.		

### Часть 4:

### Результаты применения вашего плана.

Удалось вам разработать свой план?

Да Нет

E	Если нет: Вернитесь к третьей части брошюры	
E	Если да:	
F	Насколько полезна была эта работа?	
C	Совершенно бесполезна	Чрезвычайно
полезна	a e e e e e e e e e e e e e e e e e e e	
C		10

### Если вы нашли работу полезной:

Это показывает, что вы достигли успехов в приобретении навыков решения проблем. Вы научились очень важной вещи – как можно видоизменить проблему таким образом, чтобы ее можно было решать шаг за шагом. Делая медленные и уверенные шаги, вы получаете возможность обрести уверенность в себе и добиться ощущения, что вы можете противостоять трудностям. Подумайте, как это поможет вам уже в ближайшие несколько недель.

### Если вам кажется, что ваша работа была не слишком удачной:

Выбор реалистичных «мишеней» очень важен. Не были ли вы слишком амбициозны или недостаточно реалистичны? Может быть, выполнению вашего плана

помешала какая-то неожиданность? Может быть, в процессе выполнения вашего плана произошло что-то такое, чего вы не предвидели, или, может быть, кто-нибудь реагировал на ваши действия не так, как вы предполагали? Попытайтесь проанализировать все это. Каким образом можно изменить способ решения вашей проблемы, чтобы создать действительно реалистичный план ее преодоления?

Легко ли было вам выполнить все части своего плана?
Очень трудно
Очень легко
010
Если это было достаточно легко:
Тогда все замечательно. Это доказывает, что вы составили хороший план.
Самый лучший способ сделать так, чтобы выполнение плана шло гладко, это
отчетливо предвидеть возможные препятствия и знать, что вы будете делать в каждом
подобном случае.
Если это было трудно:
Наиболее частыми причинами трудностей являются следующие:
□□□Выбор недостаточно реалистичного решения.
□□□Недостаточно тщательное планирование каждого шага на пути решения
проблемы

Техника решения проблем требует навыков, которые приходят со временем, в результате упорной тренировки.

### Что такое депрессия?

Слово «депрессия» сейчас всем знакомо. Но в понимании большинства людей депрессия и плохое настроение - это примерно одно и то же. На самом деле это не так. Плохое настроение – это нормальная реакция человека на какие-нибудь неприятности. Депрессия – это болезненное состояние. Разница заключается даже не в том, что депрессия возникает без видимых причин (случается, что такая причина есть), а в том, что за ее возникновение отвечает биологический механизм, который в норме отсутствует. Именно наличие такого механизма и заставляет определять депрессию как болезненное состояние. Понимать болезненную природу депрессии очень важно. Дело в том, что главное проявление депрессии – это, действительно, плохое настроение, вроде бы всем понятное и знакомое по собственному опыту. Поэтому окружающим часто кажется, что справиться с депрессией достаточно просто: нужно развлечься, отвлечься, переключиться и, вообще, «взять себя в руки». Едва ли не каждый заболевший депрессией получал от своих родных и друзей подобный совет. К сожалению, выполнить этот совет невозможно. Депрессия, повторим, болезненное расстройство. «Взять себя в руки» так, чтобы прошла болезнь, еще никому не удавалось.

Сделаем важное уточнение. Всякая болезнь — это процесс. Когда-то она начинается, как-то продолжается, каким-то образом кончается. В конкретной жизни все эти «когда-то» и «как-то» проявляются в виде состояний, которые в медицине называются синдромами. Синдром — это совокупность болезненных признаков, симптомов, которые обычно встречаются вместе. Например, кашель, насморк и невысокая температура — это синдром, называемый катаральным. Все знают, что этот синдром (или состояние) может встречаться при разных заболеваниях, — при простуде, гриппе, воспалении легких и т.д. Такое свойство (возможность возникнуть при разных заболеваниях) характерно для всех синдромов. Депрессия — тоже синдром, и, как все они, депрессия тоже может возникать при разных заболеваниях. Знать, какое именно заболевание возникло в каждом данном случае, конечно, очень важно, но это важно больше для врача, чем для пациента. Поэтому здесь мы не будем останавливаться на особенностях разных заболеваний, при которых возможна депрессия, а поподробнее поговорим о ней самой.

Основные симптомы депрессии:

- Пониженное настроение
- Утрата обычных интересов
- Невозможность получить удовольствие от того, что обычно его доставляло
  - Повышенная утомляемость и снижение активности

- Затруднения при попытке сосредоточиться
- Снижение самооценки и неуверенность в себе
- Склонность обвинять себя в разного рода ошибках и проступках
- Пессимистический взгляд на будущее
- Нарушение сна
- Снижение аппетита

Подчеркнем, что в этом списке перечислены практически все типичные симптомы депрессии. В каждом конкретном случае совсем не обязательно все они возникают одновременно. Достаточно хотя бы двух-трех, которые держатся ощутимый промежуток времени (например, две недели), чтобы предположение о наличии депрессии стало обоснованным.

### Разновидности депрессии.

Их много. Прежде всего, принято различать депрессии по их происхождению: депрессия может возникнуть в ответ на тяжелую психическую травму (например, потеря близкого человека), а может появиться без всяких видимых причин. Депрессию первого типа принято называть реактивной или психогенной. Депрессия второго типа называется эндогенной («идущей изнутри»: слово "эндо" в переводе на русский язык означает "внутренний").

Кроме происхождения, критерием разделения депрессии на варианты служит тип пониженного настроения. В русском языке есть много слов, характеризуют плохое настроение: скука, грусть, печаль, уныние, хандра, тоска, тревога, апатия. Все эти слова очень тонко дифференцируют оттенки плохого настроения, и некоторые из них четко определяют тип депрессии. Конечно, можно выделить столько ее типов, сколько мы перечислили слов, но практическое значение имеют три типа депрессии: тоскливая, тревожная и апатическая. Первый и второй тип не стоит даже описывать, потому что и так ясно, что испытывает больной. В последнем случае человек начинает жаловаться, что ему все безразлично, ничто его не интересует, и он ничего не в состоянии делать. Важно, что именно от этого он испытывает страдания. Есть еще один тип депрессии, который настолько важен, что мы посвятим ему отдельную статью. Он проявляется совсем по-другому: на первом плане бывает не сниженное настроение, а всевозможные неприятные ощущения в теле, чувство физического нездоровья. Люди, страдающие этим вариантом депрессии, часто десятилетиями не попадают к специалисту, переходя от одного врача к другому. Для того, чтобы прочесть подробнее об этом варианте депрессии, щелкните мышью по его названию: Маскированная депрессия.

### Течение болезни

Депрессия – всегда временное состояние. В принципе, можно ее и не лечить, – рано или поздно она все равно пройдет. Но, во-первых, неизвестно, когда она кончится; во-вторых, депрессия – это очень тяжелое страдание. Люди, которым пришлось перенести депрессию и разные другие болезни, в том числе серьезные физические травмы, операции и т.д., говорят, что ни одно страдание не может сравниться с тем, которое причиняет депрессия. Депрессия – это самое тяжелое страдание, которое может выпасть на долю человека. Многие видят единственное избавление в самоубийстве, и поэтому мысли о самоубийстве и попытки к нему – грозное и частое осложнение депрессии.

Помощь врача при депрессии необходима не только поэтому. Беда еще в том, что депрессия, раз возникнув, склонна давать рецидивы. Очень важно принять меры к тому, чтобы снизить их риск. Поэтому обратиться к врачу при депрессии совершенно необходимо.

Механизм возникновения депрессии. С точки зрения современной науки, причины депрессии кроются в генетическом коде. Иными словами, речь идет о наследуемой предрасположенности к депрессии. Пока это только гипотеза, но она имеет много оснований. В частности, известно, что в семьях страдающих депрессией можно найти гораздо больше аналогичных случаев, чем в общем населении. В последнее время сообщают даже, что удалось найти ген, ответственный за возникновение депрессии. Если это подтвердится, то появится надежда, что с депрессией удастся справиться раз навсегда.

Считается, что ген, ответственный за возникновение болезни, программирует ряд патологических биохимических процессов в нашем организме, в частности, неправильный обмен вещества, называемого серотонином. Большинство современных препаратов для лечения депрессии действуют, устраняя эти нарушения.

Если у Вас есть основания предполагать, что у Вас депрессия, не пытайтесь справиться с ней самостоятельно! Посоветуйтесь с врачом!

У читателя, естественно, возникает много дополнительных вопросов. Мы постараемся здесь ответить на некоторые из них. Они перечислены ниже, а получить ответы на них можно, щелкнув мышью по соответствующему вопросу. Итак:

- Какой специалист лечит депрессию?
- В какое учреждение обратиться?
- Как лечат депрессию?
- Как часто встречается депрессия?
- Как жить человеку, страдающему депрессией?

Щелкнув мышью по любому из этих вопросов, вы прочтете ответ.

### Маскированная депрессия.

Бывает, что депрессия проявляется не столько плохим настроением, сколько плохим самочувствием - таким, каким оно бывает при «обыкновенных», физических болезнях. Конечно, настроение тоже при этом бывает пониженным, но это воспринимается как естественная реакция на нездоровье. Поэтому в таких случаях человек обращается к участковому врачу и предъявляет обычные, привычные для этого специалиста жалобы на общую слабость, недомогание, разбитость. Кроме того, больные жалуются на боли или неприятные ощущения в теле, причем эти боли и ощущения могут появляться где угодно. При этом у некоторых людей они более или менее постоянны (у одних – в области сердца, у других – в животе и т.д.), а у некоторых они «блуждают» по телу и заставляют жаловаться то на сердце, то на суставы, то на желудок. Участковый врач оказывается в трудном положении. Если неприятные ощущения более или менее постоянны, врач, естественно, обследует соответствующий орган или систему (сердце, желудочно-кишечный тракт и т.д.). Нужно заметить, что у всякого взрослого человека в результате тщательного обследования обнаруживается что-нибудь «нехорошее», какое-нибудь отклонение от нормы. Врач ставит диагноз, начинает лечить пациента от сердечно-сосудистого или желудочнокишечного заболевания, а результата нет. Более того, пациент начинает испытывать неприятные побочные действия от лекарств, картина запутывается, доктор назначает повторные обследования и консультации, и начинается долгое хождение по кабинетам и медицинским учреждениям. Во втором случае, то есть когда боль и неприятные ощущения «блуждают» по телу, жалобы неопределенны и не соответствуют типичной картине какой-либо болезни, врач с самого начала испытывает диагностические затруднения. Однако, поскольку у него нет сомнений, что человек болен, он ставит ему не очень определенный диагноз (вроде вегето-сосудистой дистонии) и начинает от нее лечить. Дальше все идет по той же схеме: улучшения нет, добавляются побочные эффекты от лекарств, и снова – повторные консультации, обследования, во время которых обязательно что-нибудь обнаруживается... Есть множество людей, которые годами ходят от одного врача к другому, лечатся от десятка разных болезней примерно с одним и тем же результатом. Бывает даже хуже, – когда врач заявляет больному, что он симулянт. Человек, естественно, обижается, потому что он действительно чувствует себя очень плохо, и дело приобретает совсем скверный оборот: появляются жалобы, разбирательства, конфликты, которые, естественно, отнюдь не украшают жизнь.

Самое замечательное, что лечение вроде бы не выглядит совсем уж безрезультатным. Время от времени больному становится лучше. Дело в том, что депрессия всегда временное состояние, и при естественном течении болезни когда-

нибудь наступает ремиссия. В описываемой ситуации такое улучшение, понятное дело, воспринимается как успех лечения, и при новом обострении все попытки начинаются сначала. Человек становится «хроником», постоянным посетителем поликлиники и испытывает вечное неудовлетворение, потому что понимает, что точно его диагноз не установлен, и как его правильно лечить, — никто не знает. Это ощущение возникает у одних раньше, у других — позже, но возникает неизбежно. Дело в том, что врач тоже теряет уверенность в правильности своего первого диагноза, потому что и лекарства действуют вовсе не так, как ожидалось, и обследование не приносит четких результатов. Поэтому обследования повторяются вновь и вновь, возникают все новые и новые находки, картина запутывается все больше и больше, и некоторые пациенты начинают думать, что страдают редкостной или даже единственной в своем роде болезнью, к тому же еще неизлечимой. Понятно, что хорошего настроения все это не добавляет.

Выход из положения заключается в правильном диагнозе. Тех пациентов, которым повезло, направляют на консультацию к психиатру, который распознает депрессию. Он назначает соответствующее лечение, и дело очень быстро идет на лад. Вывод очень банален: успех лечения зависит от правильной диагностики. Но диагноз «маскированная депрессия» очень труден. Поэтому не только врачам, но и пациентам полезно иметь какие-то ориентиры, которые помогают хотя бы заподозрить у себя (или у кого-то из близких) это заболевание. Какие же это ориентиры?

Вот список диагнозов, которые чаще всего ставятся не психиатрами в таких случаях:

- Вегето-сосудистая дистония
- Транзиторная гипертония
- Остеохондроз позвоночника
- Кардионевроз
- Невроз желудка
- Вертебробазилярная недостаточность
- Мигрень
- Дисменоррея неясного генеза

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: не думайте, что эти диагнозы — всегда ошибка! Все эти болезни действительно существуют. Просто депрессия часто выбирает их в качестве «маски».

<u>Второй признак</u>, который наталкивает на мысль о депрессии – это отсутствие ясных и полных результатов обследования, соответствующих предполагаемой болезни. Конечно, об этом знает в первую очередь врач, а не пациент, и поэтому стоит

поговорить с врачом о результатах обследования. К сожалению, врачи не всегда бывают откровенны с пациентами, и поэтому косвенным признаком подобной ситуации служат все новые и новые анализы и консультации. Третий признак — улучшения и ухудшения самочувствия, которые наступают независимо от лечения, сами по себе, особенно если они совпадают с определенным временем года. Четвертый признак — это типичные симптомы депрессии, которые всегда есть, хоть и приписываются естественной реакции на физическую болезнь. Это: пониженное настроение, особенно в первую половину дня; невозможность получить удовольствие от чего бы то ни было; снижение работоспособности; ощущение отупения, нарушения памяти (часто пациенты говорят «я поглупел»); расстройство сна; похудание. Пятый признак: маскированная депрессия встречается очень часто! БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ЛЮДЕЙ, ПОСТОЯННО ПОСЕЩАЮЩИХ ПОЛИКЛИНИКУ, СТРАДАЮТ ИМЕННО ЕЮ.

**Вывод:** если Вы плохо себя чувствуете; если лечение толком не помогает; если Ваше состояние хоть в какой-то мере соответствует тому, что описано, – проконсультируйтесь с психиатром.

### Какой специалист лечит депрессию?

Депрессию лечит психиатр. Не невропатолог, не психолог и даже не психотерапевт (хотя помощь этого специалиста часто очень полезна и даже необходима), а именно психиатр.

Понятия «Психиатрия», «Психиатр», «Психически больной» связаны, к сожалению, с множеством предрассудков и предубеждений. Корни некоторых уходят в глубину веков, корни других – в более близком прошлом. В давние времена психиатры лечили только очень тяжелых больных, безумных в полном смысле этого слова, которые никак не могли жить вне специальных учреждений. С тех пор люди и думают, что психиатры лечат сумасшедших, и все их пациенты – сумасшедшие. Однако времена меняются; по мере того, как лечебные возможности психиатров расширялись, к ним обращалось все больше и больше людей, и в наше время очень тяжелые больные составляют менее одной десятой от общего числа тех, кто получает психиатрическую помощь. Подавляющее большинство страдает теми или иными проблемами, которые часто вообще не заметны для окружающих. Поэтому общий облик посетителей психиатрических учреждений ничем не отличается от тех, кто заполняет обычные поликлиники.

В более близком прошлом визит к психиатру мог иметь весьма неприятные социальные последствия. Пациента «ставили на учет», в связи с этим автоматически возникали некоторые ограничения (нельзя было поехать за границу, получить водительские права, лечиться в санатории и т.д.) Согласно Закону о психиатрической помощи, действующему с 1993 г., «учет» отменен, и пациенты, не страдающие

особенно тяжелым заболеванием, лечатся в психиатрических учреждениях на тех же основаниях, что и во всех остальных. Никаких обязательных посещений и никаких социальных ограничений для них не возникает.

Все это важно знать, потому что предубеждения и предрассудки являются большим психологическим препятствием перед визитом к психиатру и, хотим мы того или нет, всем нам трудно на это решиться. Но, тем не менее, если есть основания думать о депрессии, эти трудности и предубеждения стоит преодолеть. Обращение к психиатру — это гарантия правильного диагноза, а правильный диагноз — это основа правильного лечения. Хоть депрессия и проходит сама по себе, ждать этого не следует: она может оказаться слишком длительной, а страдания — слишком тяжелыми.

Многие спрашивают, почему нужно обращаться именно к психиатру, а не к психотерапевту? Ведь сами психиатры часто направляют своих пациентов к этому специалисту. Психотерапевтическая помощь действительно часто нужна при депрессии, но психотерапевт занимается лечением, а не диагностикой. Все-таки, когда человек обращается за помощью в первый раз, самое главное – правильно распознать болезнь. Психотерапевты могут это сделать отнюдь не всегда.

### В какое учреждение обратиться?

В принципе это не имеет значения, потому что главное — это обратиться к психиатру, а не в учреждение. Можно начать с того, что выяснить, нет ли психиатрического (или психоневрологического) кабинета в ближайшей поликлинике. Сейчас уже много поликлиник, причем не только в Москве, в которых такие кабинеты есть. Может случиться, что в ближайшей поликлинике такого нет, но он есть в соседней поликлинике, и этот кабинет обслуживает ваш район тоже. В крупных городах теперь есть специальные поликлинические учреждения, занимающиеся вопросами психического здоровья, например, психотерапевтическая поликлиника №… в Москве. Разумеется, теперь можно обратиться во множество коммерческих учреждений и к частнопрактикующим врачам. Нужно только предварительно выяснить, насколько квалифицированны такие учреждения и врачи, потому что, к сожалению, коммерческие предприятия не всегда бывают добросовестными. Конечно, лучше всего, если кто-то из ваших знакомых уже обращался к частному врачу и может вам его рекомендовать. Полезно помнить, что дорогой врач — не обязательно хороший врач.

Вообще, проблема выбора врача — новость для российского читателя. Мы привыкли лечиться исключительно «по месту жительства», и большинству из нас и в голову не могло придти, что врача можно выбирать. Но времена меняются, и эта проблема стала актуальной и для нас. На Западе она актуальна очень давно, и общественные организации, объединяющие пациентов, разрабатывают специальные

рекомендации на этот счет. В частности, "Всемирное содружество людей, столкнувшихся с проблемой шизофрении" (огромная организация, объединяющая тысячи людей со всего мира) опубликовало несколько советов на эту тему. Нам показалось, что эти советы могут быть полезны и нашим читателям. Помещаем некоторые из них в точном переводе. Итак, хороший психиатр – тот, который:

- 1. Способен различить, вызвана ли болезнь биологическими или психологическими факторами.
- 2. Достаточно тверд, чтобы не пойти на поводу у родственников или самого больного относительно методов лечения; достаточно подготовлен, чтобы открыто обсуждать симптомы, методы лечения и побочные эффекты.
- 3. Не стремится делить людей на больных и здоровых и считает, что в области психиатрии нет никакой мистики.
- 4. Достаточно гибок, чтобы экспериментировать с лечением и относиться к самому больному и его родственникам как к членам команды, борющимся за выздоровление, когда это уместно.
- 5. Готов назначить более редко визиты в соответствии с финансовыми возможностями семьи и заботится больше о пользе больного, чем о своих доходах.
  - 6. Серьезно и с уважением относится к мнению больного и его семьи.

Несмотря на то, что у нас появилась возможность выбора, все-таки чаще всего, особенно в небольших городах, психиатры работают только в психоневрологических диспансерах и больницах, и приходится обращаться туда. Люди всегда испытывают психологические трудности перед такой перспективой. Дело в том, что все предрассудки и предубеждения, о которых было сказано в разделе «К какому специалисту обратиться?», в полной мере относятся не только к психиатрам, но и к психиатрическим учреждениям. Повторим еще раз, что все эти предрассудки в наше время становятся все менее обоснованными. Поэтому, при необходимости, можно спокойно обратиться в диспансер, не опасаясь никаких социальных последствий.

### Как лечат депрессию?

Депрессия — это болезнь, и, как все болезни, ее лечат прежде всего лекарствами. Необходимо с самого начала ясно это понимать, потому что многим кажется странным принимать лекарства от плохого настроения. Гораздо более естественным кажется развлечь человека, отвлечь его от дурных мыслей и т.д. Повторим: депрессия — это болезнь, такая же, как воспаление легких или язва желудка. Поэтому лекарства чаще всего абсолютно необходимы. Не нужно думать, что лекарства, назначаемые при депрессии, просто успокаивают или усыпляют пациента. Не нужно думать также, что психофармакологические препараты «зомбируют», «программируют» пациента или лишают его собственной воли. Это мифы. На самом

деле современные препараты воздействуют на биологические механизмы, ответственные за возникновение депрессии, нормализуют их и именно таким образом лечат.

Препаратов, предназначенных для лечения депрессии, много. Некоторые из них существуют уже много лет, другие появились недавно. Разработка новых препаратов продолжается постоянно. Смысл этого процесса заключается в том, чтобы создать препарат, который, с одной стороны, был бы эффективнее прежних, а с другой стороны, – не давал бы побочных эффектов и осложнений, которые были свойственны старым препаратам. Кроме того, производители стремятся сделать новые препараты более универсальными. Дело в том, что депрессия иногда протекает с преобладанием тоскливого настроения, иногда – с преобладанием тревоги, иногда – с преобладанием вялости. Обычно при выборе лекарства врачу приходится учитывать эти особенности и подбирать препарат в соответствии с ними. Это не всегда легко; случается, что депрессия включает все эти компоненты, причем в разных сочетаниях, и тогда подобрать лекарство особенно трудно. Универсальный препарат должен справляться с депрессией в любом из этих случаев, то есть в одинаковой мере помогать и при тоске, и при тревоге, и при апатии.

Все это не означает, что старые препараты уже не нужны. Такие лекарства, как амитриптилин, мелипрамин, лудиомил, леривон, анафранил и некоторые другие, часто вполне справляются со своей задачей. Однако врачу и пациенту приходится при этом встречаться достаточно часто, чтобы правильно подобрать препарат и его дозу. Пациент должен быть готов к тому, что это не сразу удается. Кроме того, возможны и неприятные побочные эффекты: сонливость, вялость, сухость во рту, задержка мочи, прибавка в весе и некоторые другие. Иногда именно они заставляют отказаться от данного препарата и перейти на другой.

Новые антидепрессанты (например, паксил) свободны от этих недостатков. Паксил одинаково пригоден для лечения всех типов депрессии, он практически не дает побочных эффектов, его удобно принимать, – почти всегда он назначается только один раз в день. Однако приходится учитывать, что он дорог, – намного дороже, чем старые лекарства. Поэтому приходится делать выбор, и этот выбор должен быть разумен. Конечно, если один из старых препаратов помогает хорошо и не вызывает никаких осложнений, то нет никакого резона переходить на паксил. Однако, если при лечении недорогими препаратами состояние остается едва терпимым, а трудоспособность заметно снижается или даже утрачивается вообще, то стоит подумать, – может быть, лучше потратить больше денег, но зато восстановить работоспособность и возможность их заработать.

Второй, почти обязательный компонент лечения депрессии, - психотерапия.

Однако подчеркнем, что одна только психотерапия может помочь только в исключительных случаях. Психотерапия – очень ценный и иногда необходимый, но вспомогательный метод лечения депрессии. Нужно понимать, что психотерапия – это не обязательно специальные методики; это и хороший контакт с врачом, и взаимное понимание, и даже взаимная симпатия. Если все это есть, то специальные психотерапевтические методики могут и не потребоваться. Однако, – и это в значительной мере зависит от особенностей характера пациента, – они могут оказаться необходимыми, и тогда ни в коем случае не следует ими пренебрегать.