

Original <https://www.buenaventuradelcharco.es/tipos-de-depresion-y-su-solucion/>

Виды депрессий и их лечение

На сегодняшний день депрессия, так же как и чувство тревоги, самая распространенная психологическая проблема в нашем обществе, о ней написано море литературы и придумано огромное количество подходов, моделей и теорий, где предлагают лечение, тестирование и прочие инструменты для постановки диагноза.

Я веду практику в Марбелье и специализируюсь на депрессии, хотя моя концепция несколько отличается и я смотрю на это иначе, никак принято в современной психологии.

Традиционные подходы дают определения депрессии, или описывают симптомы. Я же считаю, что проблема заключается в слишком большом внимании постановке диагноза, описанию депрессии, методам лечения или даже скорее лечению симптомов. В этом есть определенная логика, но следует понимать, что такая постановка вопроса дает нам лишь статичную картину человека в депрессии. По-моему мы идем ложной дорогой, важнее другое - причина. Что же мы делаем в жизни такого, что приводит нас в это состояние и откуда мы не можем выбраться. Для преодоления депрессии нам надо принять, что проблема не в ней, а в том, как мы управляем своей жизнью.

Поэтому в своей статье я не буду описывать ни депрессию, ни ее симптомы. А расскажу почему мы впадаем в нее и о ее видах, я считаю, что образ жизни и тип депрессии взаимосвязаны. Так что это не просто классификация, а подход, который поможет человеку с депрессией понять, с чем ему придется столкнуться, чтобы выбраться из этой ловушки. (внимание, это не научная классификация, а попытка объяснить сложное простым языком).

Виды депрессий (и причины возникновения)

Депрессия из-за самокритики: Я думаю, что сегодня, где все делается на показ и все так поверхностно, это самый распространенный запрос в моей консультации. По крайней мере это то, что я чаще наблюдаю в своей консультации в Марбелье (здесь у меня своя клиника, хотя я принимаю пациентов и онлайн). У человека развивается депрессивный синдром из-за высоких требований к себе, он без конца от себя что-то требует. Такое ежедневное самобичевание, когда ваш внутренний голос такой маленький

мерзавец, который целыми днями изводит тебя, доведет кого угодно. А также, приводит к глубокому разочарованию, омрачает все вокруг и ты не получаешь никакого удовольствия, потому что твои достижения и успехи никогда не бывают «достаточно хорошими» для этого внутреннего судьи.

Причиной депрессии такого типа является страх быть недостаточно хорошим и недостаточно значимым, что заставляет нас бесконечно искать «лучшую версию себя» и «достигать целей» в угоду этим страхам. Проблема в том, что самокритик никогда не будет ничем доволен и всегда будет вас заставлять выкладываться на 100%, а такое жестокое отношение к себе в итоге и топит нас. Кроме того, такая внутренняя атака заставляет нас волноваться и быть настороже (из-за чего мы и хотим все контролировать), а в итоге впадаем в депрессию и тревогу.

Решением для выхода из такого состояния станет не призыв к действию, работа с грустью и депрессивными мыслями, а поиск решения для нашей эмоциональной схемы, которая связана с ощущением собственной незначительности, мы считаем себя недостойными или незаслуживающими любви. А чтобы успокоить этого внутреннего критика, который без остановки макает нас лицом в нечистоты и говорит много гадостей, нам придется научиться сочувствовать и сострадать самим себе.

Депрессия из-за самозаброшенности: В основном это о людях, которые в какой-то момент решили отстраниться от душевных переживаний и заняли позицию безразличия. «Мне все равно» на самого себя, не пытаться изменить что-то в жизни, это логическое умозаключение, и поэтому просить себя что-то для себя же сделать абсолютно несовместимо и непоследовательно в такой ситуации, оно не сработает. Такой тип депрессии часто встречается у людей страдавших от нехватки внимания в детстве или же у тех, кто ощущал себя мало значимым, также у тех, кто пережил сложные ситуации и на которые никак не мог повлиять (поэтому они и научились отступать перед проблемами). Таких людей можно охарактеризовать как не желающих что-либо делать, бессильных. В качестве решения большинство психологов применяют метод активации деятельности, в частности корректируют поведенческую активность и рекомендуют занятия спортом - они конечно же эффективны, но здесь возникает проблема, пока человек не изменит своего отношения «я ничего не стою и мои переживания не важны», то такая терапия окажется бесполезной.

Тоже случается и с людьми которые боятся своих переживаний и облажаться, они предпочитают замкнуться в себе, изолироваться от жизни в попытке защититься

от любого даже возможного страдания, но в итоге причина их депрессии в том, что их мало волнуют свои же переживания.

Для выхода из этой депрессии, конечно, нужно действие, но сперва надо изменить это безразличие и желание избегать своей собственной боли. Надо научиться честно смотреть себе в глаза и быть готовым принять и полюбить себя.

Депрессия экзистенциальной пустоты:

Редко встречается, хотя в последнее время я все чаще сталкиваюсь с ней в моей консультации. Речь идет о людях, у которых, на первый взгляд, успешная и благополучная жизнь, но внутри они ощущают пустоту. Они живут как будто на автопилоте, делают все потому, что «так надо» или «так полагается», а не исходя из собственных убеждений. В их жизни вроде бы все хорошо, все в порядке, а они сами нет. Все это приводит к чувству одиночества и изоляции. Почти никто не понимает, что на самом деле с ними происходит порой даже они сами, ведь, по сути, у них «нет причин» грустить.

Обычно это приводит к тревожным расстройствам и депрессии, вызванным непониманием того, что с ними происходит, или сомнением действительно ли это депрессия, ведь нет ярко выраженных симптомов, таких как сильная усталость или глубокая печаль. Это тонкая, едва различимая форма депрессии, скрытая за множеством вещей, которые внешне выглядят благополучно, за что вроде бы следовало быть благодарным.

Почему возникает такая депрессия? Обычно она встречается у людей, которые живут не своей жизнью, не той, которую выбрали сами, а навязанной ожиданиями других или общества. Они больше думают о том, как «поступить правильно» или понравиться, чем о том, чего действительно хотят. Это люди, у которых не сформировался собственный внутренний ориентир позволяющий понимать свои желания, или же, даже осознавая их, они не смогли отстоять их и идти к своей цели, не обращая внимания на критику и осуждение. В определенной мере эта депрессия возникает вследствие проживания жизни какую ты не выбирал, какой бы прекрасной она не была.

Поэтому здесь важно развивать понимание себя - внутреннюю чуткость, позволяющую распознавать свои эмоции и переживания, понимать, что для тебя действительно имеет значение, что тебя питает, что придает смысл жизни. Важно учиться отделять свои желания от чужих и выбирать то, что важно именно тебе. И нередко приходится быть готовым принять отвержение или

непонимание других, чтобы жить той жизнью, которую выбираешь ты сам, даже если она кажется другим смешной или незначительной.

Депрессия из-за сдержанных эмоций: Здесь речь идет о пациентах, у которых депрессивное состояние возникает в результате активного подавления эмоций, обычно печали и гнева. Попытка не грустить приводит к тому, что мы не можем это прожить и остаемся «запертыми» в этой эмоции, в вечной грусти или депрессии, не давая себе возможности выплакаться и пережить это чувство. Именно поэтому биологическая саморегуляция - психика, ставит эту грусть перед нами снова и снова, заставляя нас испытать ее. Когда речь идет о гнев, то люди избегающие конфликтов и те кто не хотят быть сильными стремятся занять роль жертвы, используют депрессию как способ скрыть гнев и избежать ответственности за него («Я не вступаю в конфликт с отцом у меня депрессия»; «Я не устанавливаю границы, я слаб и мне себя жалко» и т.п.).

Иногда причиной подавления эмоций у таких пациентов может быть страх впасть в депрессию, как другие члены их семьи, страх быть покинутыми или отвергнутыми, если они будут грустными и злыми, или давление общества «будь позитивным». Страх испытывать эти эмоции заставляет подавлять или избегать их, даже прибегая к различным психологическим техникам, а проблема остается.

Решение, как говорит Лесли Гринберг, заключается в том, что если вы хотите оставить что-то позади, надо через это пройти, т.е. позволить себе чувствовать, проявлять эмоции, проживать их пока они не иссякнут и вам больше не придется в них жить.

По обстоятельствам: В этой категории своего рода винегрет. Можно поговорить о послеродовой депрессии, депрессии из-за патологического горя (утрата чего-то или кого-то) или других видах депрессий, которые стали результатом определенных событий, которые так или иначе разрушают что-то внутри нас. Вследствие чего мы не в состоянии испытывать счастье и радоваться. Они также могут возникать из-за физиологических причин (проблемы с выработкой дофамина и серотонина, гормональные изменения) и они обычно лучше всего поддаются медикаментозному лечению.

Хоть я выделяю и рассматриваю их, я считаю, что они редко встречаются в чистом виде, но почти всегда сопровождаются или дополняются указанными выше.

Обычно никакие депрессии не встречаются в чистом виде, гораздо чаще несколько одновременно или же есть основная, а остальные выражены в меньшей степени, например, послеродовая депрессия, в которой важную роль играет стремление быть хорошей матерью, или депрессия после расставания, когда человек подавляет эмоции и избегает совершенно естественной печали и грусти, необходимые для проживания горя и преодоления утраты.

Однако, все эти виды депрессий объединяет равнодушие к собственной боли и страх быть отвергнутым, потому что я нехороший и неуспешный. Из-за этого мы позволяем не только равнодушно к себе относиться, а также не обращать внимания на свои чувства и эмоции, сдерживать себя, когда нам грустно, мы предпочитаем махнуть на себя рукой и не брать на себя ответственность тогда, когда это так необходимо.