

На что похожа подростковая депрессия?

Описание того, как выглядит подростковая депрессия изнутри 16-летней американки Элайз Джеймисон. «Я хочу, чтобы вы представили себе человека с депрессией. Что вы представляете? Темную спальню, грязные спортивные штаны, пустые глаза, слабое здоровье и общее отсутствие тонуса? Вы знаете, что я вижу, когда при мне произносят слово «депрессия»? Светящаяся блондинка, голубоглазая девочка-подросток. Она получает отличные оценки, любит рисовать, ходить на футбол, пить кофе с друзьями в Starbucks, постить селфи в Instagram и хихикать со своими друзьями. Она цитирует по памяти внушительные куски из «Гарри Поттера», обожает самоучители по макияжу для девочек и не может дождаться момента поступления в колледж. Каждое утро она смотрит на меня из зеркала.

Диагноз депрессия мне поставили пять лет назад. С тех пор я обнаружила, что эта тема очень стигматизирована. Даже тот образ, который возникает у людей, когда речь идет о депрессии, он отталкивает. Хотя, на самом деле, под гнетом депрессии может оказаться любой из нас - будь то знаменитость, примерная мать или твой одноклассник, сосед по парте.

Депрессия - это не только мрачные дети, угрюмо слоняющиеся по бедным районам города. Эта болезнь широко распространена, а количество заблуждений существующих до сих пор в отношении депрессии просто поразительно. Так что я собираюсь поделиться своим опытом и своими наблюдениями, чтобы помочь людям посмотреть по новому на это понятие.

Мы живем в такое время, которое приучает нас к почти моментальному удовлетворению наших желаний. Никаких писем, которые надо ждать месяцами, путешествий, которые длятся полгода или болезней длиной в полжизни. Все наши болезни лечатся за два часа с помощью новых достижений науки и медицины. Но, к сожалению, антидепрессанты не избавляют от депрессии, как ибупрофен избавляет нас от головной боли. Депрессия - это, как правило, долгое путешествие. Лекарства и лечение помогают человеку чувствовать себя лучше, но не заставляют болезнь исчезнуть. Единственный способ «исцелиться» - это принять тот факт, что у тебя депрессия и все-таки попытаться вести здоровый образ жизни, ориентированный на позитив.

Худшее, что может случиться с человеком в депрессии - это вопросы окружающих. Все эти «но почему?», «что не так? что у тебя случилось?» или «причина в ком-то значимом для тебя?». Иногда вы знаете, с чего все началось, иногда - нет, но, по правде говоря, в какой-то момент вы просто обнаруживаете себя по уши в депрессии и понятия не имеете, что было причиной.

Каждый день вы чувствуете себя как человек, который ехал на велосипеде и вдруг обнаружил, что теперь он движется не по асфальту, а продирается сквозь зыбучие пески без шин. Кроме того, ты обнаруживаешь, что почти невозможно объяснить кому-либо, что с тобой происходит. Если вы друг или родственник человека, которому поставили диагноз «депрессия», пожалуйста, не пытайтесь «докопаться до истины». По правде говоря, никакие ответы на вопрос «почему?» ничего не прибавят к ситуации, и ничего не убавят. Поэтому лучшее, что вы можете сделать - просто быть рядом и давать знать, что на вас можно рассчитывать в случае нужды.

У меня депрессия, и я одна из 16 миллионов американцев с тем же диагнозом. Депрессия не делает меня уникальной. Уникальной, если на то пошло, меня делает то, что я пытаюсь говорить об этом - хотя большинству людей проще закрыться от всех и молчать. У меня ушло 4 года на то, чтобы научиться говорить о моей болезни.

Стыд, слабость и отчаяние я чувствую, когда моя депрессия в очередной раз выходит на пик. Это изнурительно, правда. И мне очень тяжело с этими эмоциями, но я знаю, что я не одинока в том, что со мной происходит. Есть миллионы других людей, которые чувствуют так же, как и я. Я хочу, чтобы они знали, что они не одиноки, поэтому я решила начать публично говорить о депрессии. Начать разговор о депрессии может быть трудно и болезненно, но, по моему опыту, именно благодаря этим разговорам мрак и рассеивается.

Есть всего **четыре вещи**, которые я бы хотела, чтобы вы запомнили из моего текста:

1. У депрессии нет лица. Она может поразить человека любой расы, религии, пола, социально-экономической группы и географической области.

2. Для депрессии нет никакого чудесного лекарства и ее невозможно «быстренько вылечить».

3. Объяснить, «что с тобой происходит» и «почему так случилось», когда ты в депрессии очень трудно, почти невозможно. Поэтому лучше просто не задавать человеку этих вопросов.

4. Говорить о депрессии бывает сложно и болезненно, но, в конце концов, от этого становится легче.

Суть в том, что любое психическое заболевание это и правда тяжело. Ни разу не смешно иметь дело с депрессией лично или смотреть как кто-то другой, близкий тебе сражается с этой чумой 21-го века. Лучшее, что вы можете сделать для себя, или для вашего близкого, который попал в эту историю, это разговор. Публичный разговор - если у вас хватит на это мужества. Потому что открытый диалог - единственный способ устранить ту стигматизацию, которая сегодня существует в обществе, в отношении депрессии.

P.S. Если вы считаете, что вы страдаете от депрессии, постарайтесь получить помощь. Найдите консультанта, родителя или друга, рядом с которым вы действительно можете вывернуться наизнанку и достать изнутри все то, что причиняет вам боль. Вы можете плакать, но возможность публично говорить о том, что с вами происходит, порой просто возвращает способность дышать. И жить.

Что важно знать о работе психолога.

1. Психолог – это не тот, кто дает советы.

Не рассчитывайте услышать от него, что вам нужно развестись или уволиться с работы, и тому подобные рекомендации. На самом деле работа в том, чтобы помочь человеку лучше узнать себя и начать думать иначе, вести себя иначе, иначе смотреть на мир. А вовсе не в том, чтобы давать советы. Конечно, психолог может рассказать вам о стратегиях, помогающих справляться с такими проблемами, как депрессия, тревожность, биполярное расстройство. Но в том, что касается решений, определяющих вашу жизнь, он выступает скорее как помощник.

2. Психологи работают не только с душевными расстройствами

Это одно из самых распространенных заблуждений, будто клиенты – это только люди с психическими расстройствами. Клиенты приходят с самыми разными проблемами, отнюдь не связанными ни с каким диагнозом. Впрочем, если расстройство все же диагностировано, вам нечего стыдиться, точно так же, как вы не стесняетесь рассказывать врачу о любых других проблемах со здоровьем.

3. Психолог не расскажет ваши тайны третьим лицам

Конфиденциальность – это правило номер один. Впрочем, они могут обсуждать некоторые случаи в узком кругу коллег, которым доверяют. Но никакой информации, позволяющей идентифицировать клиента.

4. Психологи не ищут в Сети информацию про вас

Это было бы нарушением границ и принципа конфиденциальности. Они работают с той информацией, которую вы им преподносите, и не будут спрашивать, как вы объясните «ту картинку» в соцсети, которую вы запостили на днях.

5. При встрече психолог «не узнает» вас, если вы первым его не поприветствуете

У вас свидание в ресторане, и за соседним столиком вдруг оказался ваш психолог. Можете не бояться, что он подойдет и скажет: «Добрый вечер! Рад видеть, что вы в порядке!» Психотерапевт не должен показать, что знаком с вами, если вы сами не сделаете первый шаг. Но и в этом случае он не раскроет окружающим, что является вашим психологом, если вы сами не скажете об этом.

6. Простого присутствия клиента недостаточно – ему нужно активно участвовать в процессе

Порой, отправляясь к психологу, клиенты думают, что все, что от них требуется, это посетить его. Примерно так, как они приходят к врачу с жалобами на сильный насморк и уходят с рецептом на антибиотик. Если человек приходит с установкой «решите мои проблемы», он будет сильно разочарован. Пассивное ожидание результата ничего не даст.

7. Они не всеведущи

Нередко люди полагают, что психологи обладают способностью читать в душе клиента. Но это не так. Они получили специальное образование, у них есть определенное понимание человеческой природы, поведения, эмоций, и с помощью этих знаний могут анализировать ситуацию, в которой оказался клиент. Но не могут волшебным образом заглянуть в его душу, понимание – это процесс.

8. Это нелегкий труд

Принимать по несколько клиентов в день, помогать им справляться с тяжелыми переживаниями и травмами – все это требует больших душевных затрат. Когда ты час за часом, день за днем вникаешь в человеческие драмы, потом порой не хватает сил на собственную семью, но с этим можно научиться справляться.

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:

1. ПОДДЕРЖИВАЙ СВЯЗИ. Теплые отношения с семьей, друзьями, коллегами и соседями обогатит нашу жизнь и даст ощущение поддержки извне.

2. БУДЬ АКТИВНЫМ. Занятия спортом, активное хобби (садоводство, танцы) и просто ежедневная прогулка в ближайшем сквере улучшит настроение и поможет поддержать физическую форму.

3. НЕ ТЕРЯЙ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ. Замечая красоту каждого мгновения жизни, глядя на жизнь под необычным углом, мы помогаем себе понять, что же для нас на самом деле важно.

4. ПОЗНАВАЙ. Научившись чему-то новому — чинить велосипед, играть на гитаре, печь пироги — мы обретаем уверенность в собственных силах.

5. ДАРИ. Помогая друзьям и совсем незнакомым людям, мы получаем от них ответный заряд благодарности.

6. БУДЬ САМИМ СОБОЙ. Разрушение психики начинается с запретов - внутренних или внешних: будь самим собой...