Автор: admin
21.10.2011 13:15 - Обновлено 31.10.2014 05:03

Можно ли побороть депрессию?

Обольщаться не будем: депрессия – коварнейшая болезнь. ВОЗ окрестила её «чумой 21 века». Эти слова – не метафора. И хоть термин *depressio* (с греческого «подавление») появился недавно, в 19 веке, сама болезнь расползается по миру с напором всё пожирающей эпидемии. Сегодня она обгоняет самые грозные заболевания, ведущие человека к инвалидности или смерти.

По статистике ВОЗ, ей подвержены более 120 миллионов людей. Ежегодно на фоне клинической депрессии совершается 850 суицидов. А к 2020 году она станет «убийцей № 1».

При этом! Год от года депрессия «молодеет». Поражая не только 20-летних, но даже детей. Так в Великобритании это будет каждый десятый ребёнок, в Германии каждая третья школьница 14-16 лет. А темпы роста детской депрессии в США, обнародованные врачами Б. Мюррей и А. Фортинберри, потрясли общественность: 23% в год! Больше того. Депрессией стали болеть животные.

И, что удивительно, она беспощадна, в первую очередь, к благополучным странам. Так самыми депрессивными, по мониторингу, проведенному Гарвардским университетом, оказались голландцы (33%), французы (32%), американцы (30%). Поводом же для депрессии может быть что угодно: и стрессы, и одиночество, и наследственность, и разводы, и утрата близких людей. И просто обычная каждодневность, в которой всё меньше людского тепла и связующих человечество ценностей. В этом обилии поводов трудно поймать исходную точку болезни. Неуловимость её создаёт впечатление, будто депрессия – некий убийца-фантом из жуткого триллера, объявивший войну не только всему человечеству, но и всему живому.

К человеку она подползает, действительно, как фантом. Кажется, вот вчера человек мечтал, строил планы, горел на работе и хохотал с друзьями, но вдруг – именно вдруг! – вдруг ощущает усталость. Только усталость. Но не успеет он сам над собой усмехнуться, что это, мол, со мной? Как усталость перерастает в апатию. И вчерашнему жизнелюбу уже ничего «не хочется». Не хочется предаваться любимой работе, встречаться с друзьями и даже не хочется делать самое повседневное: есть, умываться, подымать телефонную трубку. Всё происходит так быстро, что, не успев осознать причину угнетающего «не хочется», человек погружается в настоящую тьму: он уже ничего «не

может». Безучастный, бессильный физически, он с ужасом ощущает, что жизнь вытекла из него.

Начинается длинная цепь походов к врачам.

Тысячи людей, попавших в лапы депрессии, скажут, что эти походы – в самом счастливейшем случае, когда больной попадёт к отменному специалисту – закончатся тем, что врач придавит симптом. Но болезнь так и останется внутри человека, время от времени муча его своими вспышками. Пока, наконец, не завершится окончательной инвалидностью, а то и расчётами с этой невыносимой жизнью.

Ну а что ж медицина?

Медицина упорно ищет и лечит. Дотошно изучается симптоматика. Создаются всё новые теории. Их уже тьмы. Фармацевтика сочиняет всё новые антидепрессанты и транквилизаторы. Психиатры-психотерапевты пробуют всевозможные практики-методы. Групповые и индивидуальные. Психоаналитки ведут нескончаемые раскопки внутренних механизмов и побуждений. Экстрасенсы чинят пробоины в ауре. Знахари и шаманы, очищая мир поражённого тьмой человека, сами падают в изнеможении.

Конечно, возможно, кто-то из эскулапов в каком-то счастливом разе и добивается положительных результатов. Но статистика неумолима: депрессия – торжествует. По последним данным ВОЗ, уже к 2020 году она выскочит на второе место среди самых грозных заболеваний человечества (после сердечно-сосудистых). И станет причиной массовой наркомании, инвалидности, смертности. Её будущее торжество тем более очевидно, что сегодняшний больной, по наблюдениям газеты «Globes», не получая поддержки от общества и медицины, от безысходности погружается в одиночество, ища решение своей смертельной проблемы, воткнувшись в экран компьютера. Статистика с тревогой констатирует, что 50% больных вообще не идут к врачу.

Значит, выхода нет? На этот вопрос вряд ли кто-то решится дать твёрдый ответ. Но если прислушаться к мнению серьёзных исследователей этой проблемы, можно сказать, что наука предчувствует выход.

Не будем копать глубоко. Но обратим внимание, что учёные мира – биологи, социологи, физики, экономисты – ища причины сегодняшних разрушительных кризисов, всё чаще стали ссылаться на так называемый «эффект бабочки». То есть настойчиво напоминать и себе, и нам, что все мы живём в цельном, едином мире. Видимый и невидимый, он – интегральное мироздание, и всё живое в нём связано общим пространством и единым законом гармонии. И так основательно связано, что, если бабочка, колыхнув крылышком в Греции, нарушит эту гармонию, её трепетное движение отразится на всей людской жизни. А если всё человечество теряет общие ценности, скрепляющие его в один живой организм, то и отдельная личность, теряя всякую цель и смысл своей жизни, погружается во внутреннюю пустоту. В которой и возникает депрессия.

Вот почему серьёзные специалисты здоровье людское ищут, прежде всего, в тёплом контакте между людьми. И, например, уже упомянутые доктора Б. Мюррей и А. Фортинберри предлагают лечить не отдельного человека, а общество, порождающее депрессию своей разобщённостью и агрессией. А австрийский психолог В. Франкл утверждает, что одиночка, копаясь в себе самом, только усилит свой нарциссизм и депрессию. Он будто «ломится в открытую дверь», не понимая, что дверь открывается не вовнутрь, а наружу. К людям, к всеобщему единению, к старинной, но нами – увы! – так и не реализованной заповеди: «Полюби ближнего…»

Полюби ближнего! И этим спасёшь и его, и себя, и всё человечество. От всех эпидемий. В том числе и от «чумы 21 века».

Автор - **Лидия Латьева**

Источник