

Вступ

«О, ні! Ранок понеділка. Я не хочу вставати. Ще надто рано, тиждень надто довгий, у мене надто багато роботи, і мені потрібен відпочинок. Я в депресії!»

Так починається кожен понеділок, і я відмовляюся вставати, поки не починаю спізнюватися і через деякий час нарешті незадоволено не витягую себе з ліжка і починаю свій тиждень.

Я ніколи не любив понеділки, і мені потрібен час, щоб настрої піднявся протягом дня. Це не тому, що я не люблю свою роботу, — вона мені дуже подобається. Просто відпочинок і розваги я люблю ще більше, а в понеділок вранці наступна нагода для цих задоволень здається дуже далекою.

Кожна людина колись страждала від подібних нападів поганого настрою, і дехто думає, що це і означає депресію. Це не так, — або принаймні це не клінічна депресія чи депресивний розлад. Правда в тому, що клінічна депресія — це жахлива хвороба, про яку більшість із нас, дякувати Богу, не має ані найменшого уявлення. І одне з багатьох випробувань, з якими стикаються люди, що страждають від депресивного розладу — це коли їхні знайомі з вельми розумним виглядом радять: *«О, так, зі мною таке часто траплялося. Я вважаю, що найкраще — це просто взяти себе в руки і зайнятися справою»*.

Ні, це не так, тому перестаньте погіршувати ситуацію своїми необґрунтованими порадами. Якщо ви справді хочете допомогти, спробуйте зрозуміти, що людина, яка

страждає на цю недугу, переживає жахливі муки. Серед описів досвіду депресивної хвороби, які мене вразили, є такі: *«Це схоже на падіння в колодязь без дна; темрява оточує тебе, а крихітне коло світла стає все меншим і меншим, аж поки не зникає»*, *«Це пастка в пеклі, де немає ні розради, ні порятунку, ні надії...»* І якийсь ранок понеділка! Усвідомлення масштабу цього досвіду може принаймні зменшити відчуття самотності. Це вже багато значить.

Частково проблема криється в назві. Здається, що депресія — це те, як я почуваюся в понеділок вранці, але насправді це навіть близько не одне й те саме. Це відносно легкий і швидкоплинний розлад емоцій, тоді як депресія — серйозна хвороба, що спричиняє величезні страждання. У більш піднесеному настрої мені вряди-годи хочеться назвати це «хворобою Кантофера», оскільки це звучить як справді серйозний стан, але якби я це зробив, думаю, мої колеги повірили б, що я остаточно перейшов межу і впав у манію величі. Але річ у тім, що найважливішим ключем до одужання від цієї хвороби є розуміння того, що це саме вона.

Людам, що страждають на депресію, часто дають купу непроханих порад. Найпоширеніша і, можливо, найгірша з них: *«Візьми себе в руки»*. Якби мені давали долар щоразу, коли мої пацієнти отримували таку раду, я був би Біллом Гейтсом. І це так безглуздо. Якби хворий міг узяти себе в руки, він би вже давно це зробив. Як ви прочитаєте далі, він не з тих, хто ухиляється від викликів. Хац там як, на що спрямована ця «геніальна» порада? Невже ви думаете, що він лясне себе по лобі і вигукне: *«Боже, дуже дякую, я про це не подумав. Слава Богу, що ти мені сказав; я просто піду і розберуся в собі, і тоді все буде добре»*? Не думаю.

Будьте обережні, ваші поради можуть зачепити і потенційно завдати серйозної шкоди. Краще взагалі не давати жодних порад, якщо ви не впевнені. Розуміння, терпіння

і співчуття в будь-якому випадку набагато цінніші, ніж навіть добре обґрунтовані поради.

Іронія долі полягає в тому, що найчастіше найгірші поради дають найближчі друзі та рідні. Вони бажають нам добра і у своїх закликах спираються на власний досвід. «Ну ж бо, розвивайся, знайди більше інтересів, більше друзів, більше гуляй, дозволяй мені показати тобі, як добре проводити час».

Якщо ви прислухаєтеся до цієї поради, попри її здоровий глузд вам стане набагато гірше. Але, звісно, не лише оточення створює проблеми своїм незнанням про депресію, але й самі хворі. Я часто зустрічаю пацієнтів, які ставляться до себе з такою жорстокістю, яку вони й не подумали б спрямувати на когось іншого. Почуття провини і ненависті до себе є частково симптомом хвороби і частково її причиною. Тому перестаньте засуджувати себе за хворобу і не говоріть про себе так, як нізащо б не сказали про іншу людину. Чи сказали б ви про подругу, яка страждає на важку і виснажливу хворобу: «Поглянь на неї, вона така слабка і ледача, це жалюгідно. Вона повинна взяти себе в руки і перестати бути такою немічною!» Я так не думаю. Що ж, якщо несправедливе засудження хворих не є правильним щодо інших, то воно є неправильним і щодо вас. Тож припиніть це і проявіть трохи розуміння. Для початку з'ясуйте, чим насправді є ваша хвороба.

Решта з нас, на щастя, не знають, як це — страждати від клінічної депресії. Але що це за хвороба, хто на неї хворіє, чому вона виникає і що з нею можна зробити? Ця книга спробує відповісти на ці питання, хоча я маю підкреслити, що пишу лише про одну форму депресії — про депресивну хворобу, спричинену стресом. Дещо з того, що я скажу, не стосується маніакально-депресивного розладу (або біполярного афективного розладу), депресії, пов'язаної з важкою втратою, депресії, що ускладнює інші захворювання, післяпологової депресії, сезонного афективного розладу

(САР) або депресії, яка є частиною довготривалих особистісних проблем. Це окремі недуги, яким присвячена ціла низка чудової літератури, і я торкнуся їх лише побіжно. Однак депресія, незалежно від її причини, добре піддається багатьом описаним тут стратегіям, тож якщо ви страждаєте від одного з цих станів, будь ласка, читайте далі.

Ви не знайдете тут вичерпного опису всіх різних поглядів на депресивну хворобу та її пояснень; я включив лише ті теорії та методи лікування, які, на мою думку, мають сенс. Те, що ви знайдете, — це сума того, чого мене навчили мої пацієнти, і, оскільки це досить значна група людей, я вважаю, що ми можемо вчитися на їхній мудрості, досвіді та помилках. Це не означає, що всі вони суперінтелектуальні вискочки, зовсім ні. Більшість людей із цим захворюванням, яких я лікував, заслужили моє захоплення і повагу, але завдяки різним досягненням. Мати, яка намагається зробити все можливе для своїх п'ятьох дітей, що живуть на державну допомогу, або біженець, який бореться із ворожістю сусідів, але при цьому щосили працює на благо своєї сім'ї, так само в зоні ризику цієї хвороби, як і президент «Oxfam»^{*}. Їх об'єднує якраз те, про що ця книжка.

І ще одне. Якщо ви перебуваєте в розпалі важкої депресивної хвороби, ви не зможете зосередитися надовго. Не намагайтеся читати більш як одну-дві сторінки за раз. Ви багато чого забудете, тому перечитуйте те, що потрібно. Зараз зосередьтеся на розділах 1 і 5. Решту ви зможете прочитати, коли почуватиметеся трохи краще і вам вдаватиметься зосередитися надовше. Але перед тим, як ми почнемо, заспокойтеся. Люди одужують від депресії і можуть лишатися здоровими, якщо роблять правильний вибір.

* Оксфам (англ. *Oxfam*) — міжнародне об'єднання із 15 організацій, що працюють у понад 90 країнах по всьому світу. Метою діяльності об'єднання є розв'язання проблем бідності та пов'язаної з нею несправедливості в усьому світі.

1

Що таке депресивний розлад

Існує багато різних поглядів на депресивний розлад. Я торкнуся деяких із них у розділі 3, але зараз я хочу зосередитися на тому, що я вважаю найважливішим аспектом, а саме: депресивний розлад не є психологічним або емоційним станом і не є психічним захворюванням. Це не форма божевілля.

Це фізичне захворювання.

Це не метафора, — це факт. Клінічна депресія — це такий самий фізичний стан, як пневмонія чи перелом ноги. Якби я робив своїм пацієнтам люмбальну пункцію (моїм новим пацієнтам буде приємно почути, що я її не роблю), то зміг би продемонструвати в хімічному аналізі спинномозкової рідини (рідини навколо головного мозку і хребта) дефіцит двох хімічних речовин. Зазвичай ці речовини присутні у досить великих кількостях у головному мозку, зокрема, в одному наборі структури в цьому органі.

Ці структури розташовані в різних частинах мозку, але пов'язані між собою у вигляді ланцюга. Цей ланцюг називається лімбічною системою.

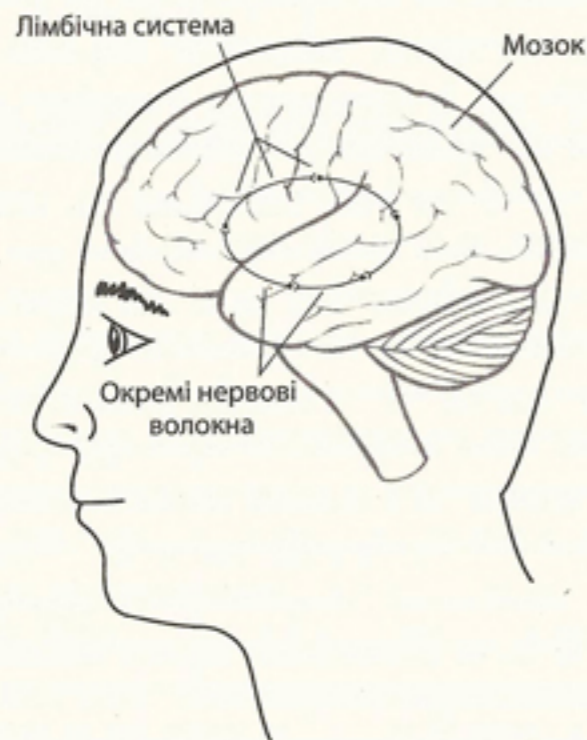
Лімбічна система контролює багато процесів в організмі, такі як цикли сну і активності, контроль температури, поведінки, режиму харчування і гормонів; кожен гормон в організмі прямо чи опосередковано перебуває під контролем лімбічної системи. Вона підтримує всі ці функції в рівновазі між собою.

Будь-який інженер-електрик, який читає цю книгу, знає про поняття «коло зворотного зв'язку». Такий принцип лежить в основі будь-якого складного механізму. Наприклад, якщо реактивний літак піддається дії бічного вітру, пілот повинен повернути хвостовий закриток, щоб компенсувати його, але це означає, що потрібно змінити положення закритків крил, аби запобігти падінню літака. Це в свою чергу вплине на тягу, необхідну від двигунів, і так далі. Таким чином, одна зміна має наслідки для безлічі різних частин літака, віддалених одна від одної. Потрібно щось, щоб організувати функціонування всього механізму, щоб компенсувати зміни і утримати різні частини і функції в рівновазі. Цим чимось є зворотний зв'язок, тобто електричний ланцюг із великою кількістю входів і виходів. Він дозволяє кожній частині машини «спілкуватися» одна з одною і відповідно синхронізувати зміни, коли вони необхідні. По суті, це гігантський термостат, який контролює багато функцій одночасно.

Лімбічна система — це коло зворотного зв'язку. Окрім того, що вона контролює всі функції, про які я вже згадував, її найважливішою функцією є контроль настрою.

Зазвичай вона справляється з цим напрочуд добре. Настрій людини зазвичай дуже стабільний, враховуючи те, через що ми всі проходимо, і досить швидко повертається до нормального стану після життєвих злетів і падінь. Ми поступово переживаємо важку втрату, яка є окремим процесом, що вимагає більше часу, ніж зазвичай, щоб організм адаптувався до значних подій. У всьому іншому настрої повертається до норми через короткий час. Наприклад, якщо ви виграли мільйон фунтів у «Хто хоче стати мільйонером?», лотерею або футбольний тоталізатор, ваш настрій справді покращиться на кілька днів. Потім він повертається до нормального стану з випадковими піками, що відповідають купівлі першого «Феррарі» тощо — переважно

в перші кілька тижнів. Але о 15:30 у вівторок через кілька тижнів ваш настрій нічим не відрізнятиметься від того, яким він був до події, що змінила ваше життя.



Малюнок 1. Лімбічна система

На цій спрощеній схемі показано один ланцюжок нервових волокон. Вся система складається з мільйонів таких ланцюжків зі складними входами і виходами, які не показані.

Отже, настрій постійно контролюється не подіями чи якістю вашого життя, а лімбічною системою. Саме цей ланцюг визначає в довгостроковій перспективі рівень вашого настрою. Це, якщо хочете, «термостат настрою» організму.

Але, як і будь-яка інша система і структура в організмі, вона має межу. Якщо бити по кістці досить сильно і наполегливо, одного разу вона все-таки зламається. Так само і лімбічна система.

Її збій у роботі може бути спричинений низкою різних факторів. До них відносяться вірусні захворювання, такі як грип. Більшість із нас переживали певний ступінь

поствірусної депресії. Це дуже неприємно і виснажливо, але зазвичай минає досить швидко. Іноді вона призводить до повномасштабного клінічного депресивного епізоду. До речі, не плутайте це з «синдромом хронічної втоми» або міалгічною енцефалопатією (МЕ), яка є окремим і дуже неприємним станом, хоча також має тенденцію супроводжувати вірусні захворювання.

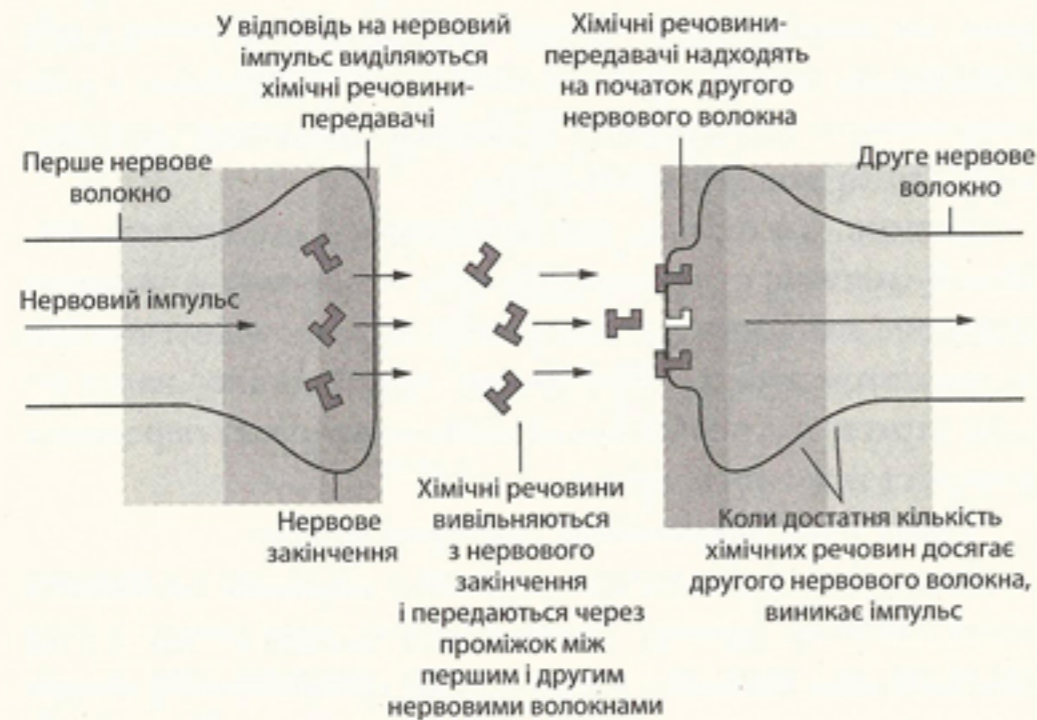
Іншими факторами, що провокують дисфункцію лімбічної системи, є гормональні збої, нелегальні наркотики, надмірне вживання алкоголю, деякі ліки, що відпускаються за рецептом лікаря, надто великі зміни в житті, надто великі втрати або необхідність робити вибір, що передбачає конфлікт між потребами.

Однак найпоширенішим тригером є стрес.

Якою б не була причина, кінцевий результат однаковий. Коли лімбічну систему перевантажити, вона вийде з ладу. Частина, яка виходить з ладу, — це проміжок між кінцем одного нерва і початком іншого, або синапс. У лімбічній системі їх мільйони, і вони є найбільш вразливою частиною ланцюга. Нервові волокна — це, по суті, кабель. Тільки-но нервовий імпульс починає спускатися по нервовому волокну, він проходить без труднощів; складність полягає в тому, щоб передати імпульс через синапс. Це відбувається завдяки тому, що перший нерв випускає хімічні речовини в синапс у відповідь на надходження імпульсу на його кінці. Ці хімічні речовини рухаються через синапс, і коли їхня достатня кількість досягає початку наступного нервового волокна, відбувається передача імпульсу. Таким чином, нервовий імпульс перетинає розрив, і ланцюг продовжує працювати.

При клінічній депресії саме ці хімічні речовини-передавачі зазнають впливу. У відповідь на стрес або будь-який інший тригер рівень цих хімічних речовин у синапсах лімбічної системи різко падає (і нерви, ймовірно, також стають менш чутливими до хімічних речовин). Наразі ми не

знаємо достеменно, чому саме, але це відбувається, і тоді ланцюг, яким є лімбічна система, припиняє функціонувати.



Малюнок 2. Синапс у лімбічній системі

Хімічними речовинами-передавачами, які вважаються причетними до цього, є серотонін і норадреналін, а також дві інші хімічні речовини — дофамін і гормон мелатонін, котрі, як було виявлено нещодавно, також беруть участь у цьому процесі. Правда полягає в тому, що ми не знаємо напевно, як працюють ці хімічні та нервові системи. Що більше ми дізнаємося про лімбічну систему, то більше розуміємо, що не знаємо. Хіба так не завжди трапляється? Однак все ж таки зрозуміло, що хімічні зміни в лімбічній системі відіграють важливу роль у виникненні депресії.

Коли лімбічна система виходить з ладу, виникає характерний набір симптомів. Саме ці симптоми визначають клінічну депресію і відрізняють її від інших станів, таких як смуток, невдоволення або стрес. Існують деякі стани,

такі як залозиста лихоманка, гіпофункція щитоподібної залози або розсіяний склероз, за яких деякі з симптомів збігаються, і у людини, яка перебуває у стані сильного стресу, можуть спостерігатися деякі з них; але якщо у вас є всі або майже всі симптоми, у вас клінічна депресія. Більшість із цих симптомів можна об'єднати під заголовком «Втрата». Це, по суті, втрата всього — так, ніби все тіло вимикається, і, як я поясню пізніше, можливо, саме це і відбувається.

Симптоми клінічної депресії

Погіршення самопочуття вранці та покращення протягом дня.

Втрата:

- сну (зазвичай ранні пробудження);
- апетиту;
- енергії;
- ентузіазму;
- концентрації;
- пам'яті;
- впевненості;
- самооцінки;
- сексуального бажання;
- потягу;
- задоволення;
- терпіння;
- почуттів;
- надії;
- любові;
- і майже всього, що ви можете придумати.

* Іноді може посилюватися, або навпаки, знижуватися.