

## Депрессия по-русски и по-американски

Эту болезнь в современном мире называют «самоубийцей» — депрессия дает 60 процентов суицидов. Россия сегодня занимает первое место в этой печальной статистике, но, в отличие от Америки, где все давно подсчитано и известно, у нас практически никто не занимается сколь-нибудь значимой статистикой.

Между тем летом, как это ни странно, кривая суицидов резко взлетает — подавленное настроение (именно так переводится сам термин от латинского *depressio* — подавление) ведет человека к одиночеству. Ему кажется, что окружающие избегают его, общаются с ним вынужденно. В итоге он отчуждается от них, прекращает все связи, страдает и злится на всех, но больше всего — на себя. Это перевернутая злоба, принимающая форму самообвинения, «черная желчь», то есть меланхолия (*melaina chole* — черная желчь).

Что можно сказать сегодня об этом тяжелом недуге, если взглянуть на него сразу из двух точек — из России и Америки?

**Доктор медицины и психологии, писатель Владимир ЛЕВИ:**

Депрессия имеет по меньшей мере три причинно-следственных уровня. На физиологическом уровне — нехватка в мозгу так называемых эндорфинов — «райских веществ», поддерживающих настроение и тонус. На индивидуально-психологическом — нехватка общения и душевной поддержки, недостача любви. А на социально-психологическом — отсутствие жизненной перспективы, дефицит смысла существования...

Депрессия в последние годы стала и в Америке, и у нас, пожалуй, самым модным диагнозом, а точнее, самодиагнозом.

Чуть что не так, не ладятся дела, не складывается личная жизнь, невесело на душе, одиночество, кризис существования, не знаю, как дальше жить, — у меня депрессия, депресняк, депруха, депра...

Жизненные кризисы могут быть очень тяжкими, болезненными и опасными в любом возрасте. Но далеко не всякий кризис и не всякое плохое настроение есть депрессия.

Квалифицированный психиатр ставит этот диагноз только в тех случаях, когда обнаруживает у пациента «в одном флаконе» по меньшей мере четыре симптома:

- 1) стойкое снижение настроения до степени тоски — постоянная, неотступная душевная боль;
- 2) негативизация восприятия — все видится в черном свете, прогнозы на будущее самые пессимистические (еще Гиппократ определял меланхолика, т.е., по-сегодняшнему, депрессивника, как человека, который твердо верит только в неблагоприятный исход любого события);
- 3) затруднение деятельности — снижение активности, умственной прежде всего, в самых тяжелых случаях до степени полного ступора;
- 4) снижение уверенности, падение самооценки, в клинических случаях доходящее до бреда самообвинения и самоуничижения.

Если все это имеет место, дело серьезно: нужно, не мешкая, начинать помогать человеку, лечить, ибо, как старые психиатры говорили, на этих вот четырех ногах депрессии человек движется к самоубийству.

А бывают ли депрессии «трехногие», «двуногие», «одноногие»?.. Бывают, и очень часто. Но тогда это не депрессии в полном врачебном смысле этого слова. Если человек испытывает тяжелую душевную боль, тоску (какое-то горе, потеря или тяжелая жизненная неудача, разочарование, поражение...), но при этом остается деятельным, уверенным и работоспособным, в депрессии ли он?.. Нет, это состояние я, например, именую иначе: психалгия, в буквальном переводе — душевная боль. Конечно, как говорится, назови хоть горшком, только в печку не суй. И в состоянии психалгии люди, случается, совершают непоправимое, уходят из жизни... Из средств помочь на первом месте — умелое душевное общение, именуемое психотерапией, а на втором —

химия, антидепрессивные препараты. Только в случаях полномасштабных клинических депрессий этот порядок приходится менять на обратный: сначала химия — чтобы вывести человека по крайней мере на уровень вменяемости, а потом психотерапия и психологическая коррекция.

Сомневаюсь, что целых 15 миллионов американцев больны депрессией в медицинском смысле. Вероятнее всего, этим названием, как зонтиком, прикрываются разнообразные психологические неурядицы, проблемы разного уровня, и более всего — неразрешимые трудности, конфликты и тупики в отношениях между людьми.

У нас то же самое. Сравнительно небольшой и из десятилетия в десятилетие постоянный процент людей страдает эндогенными депрессиями — по причинам преимущественно физиологическим, с заметным влиянием наследственности. А остальные — несть им числа — впадают в расстройства, более или менее приближающиеся к картине депрессии, по причинам, в общем и целом сводимым к нехватке любви, душевного понимания и потере мотивации в жизни.

Не стоит обольщаться и ностальгически умиляться нашими кухонными откровениями и душевизлияниями за бутылкой. Да, наши люди в порядке стихийной взаимопсихотерапии любят грузить друг друга своими проблемами и болячками, телесными и душевными. А что толку? Многим ли это помогает менять себя и находить верные жизненные решения?.. У нас как легко грузят, так же легко и сгружают обратно, и говорить о массовой братской дружбе и душевном взаимопонимании отнюдь не приходится. Жестко-зависимые и отчужденные отношения между людьми на работе и в семьях у нас, по моим сравнительным наблюдениям (я подолгу бывал и в Штатах, и в Европе), имеют место примерно в такой же пропорции, как на Западе, но в иных формах, а именно — менее лицемерных и скрытых, более откровенных и хамских. Наши депрессии и психалгии напрямую написаны на наших физиономиях, а у них прячутся подальше, в глазах. Кому легче, кому лучше — им или нам?.. Бог весть.

Что по сей части нас ждет в обозримом будущем?.. Я полагаю, в какой-то мере мы все-таки постепенно приблизимся, хотим этого или не хотим, к западным образцам. Атеисты будут ходить со своими душевными язвами к психологам и психотерапевтам, религиозники — к батюшкам, а друг другу на вопрос «как дела?» будем отвечать с кривым смайликом «как сажа бела» или «как молока от козла», имея в виду льготные нововведения, удвоение мифического ВВП, реформирование ЖКХ и другие далеко идущие антидепрессивные мероприятия... Да не сбудется мой прогноз!

### **Почем разговор по душам**

«Черная желчь» обходится Америке в 30 млрд долларов ежегодно.

По данным Американской психиатрической ассоциации, этим недугом страдают более 15 миллионов американцев. Специалисты предсказывают, что к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров — инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания.

Американцы спокойно относятся к депрессии, более того, считают нормальным пить таблетки на протяжении нескольких лет. О., сотрудник Пентагона, уже лечится больше трех лет от депрессии. Пробовал «плавно» бросать таблетки, то есть постепенно уменьшать дозу, но ночами, как сам признается, «крышу рвало на части». Сейчас он снова на таблетках и отказывается от них больше не собирается. Пенсионерка А. принимает седативные средства уже больше десяти лет и ничего страшного в этом не видит.

Получается, американские свободы и зарплата, а также теплый климат не защищают от недуга? Вот небольшие личные наблюдения.

У американцев нет друзей в нашем понимании, с которыми можно поделиться радостью или напиться до состояния «ты меня уважаешь». На американской земле не прижились теплые, веселые походы в гости (западные «party» — это совсем не то), во время которых можно проверить, действительно ли подаренный небьющийся сервис не разбивается.

Разве можно представить такую ситуацию в Америке: во время отпуска мы с подругой ночью поехали на машине к однокурснице в другой конец Москвы... за квашеной капустой. Просто приятельница была до слез тронута тем, что в Америке нет хрустящей квашеной капусты. В результате мы и капусты поели, и повеселились хорошо. До сих пор вспоминаем.

Здесь не принято ничего личного рассказывать своим приятелям, потому что это невежливо. Для душевных бесед есть священники и психотерапевты, в конце концов, им за это платят деньги.

Американцы долго копят отрицательную энергию, обиды, зло. Что бы ни случилось, их учат всегда улыбаться. На вопрос «как дела?», заменяющий приветствие, они всегда, несмотря ни на что, отвечают «о` кей!». Одна пожилая эмигрантка, которая осталась «такой же москвичкой, как была», переживала, что не может широко улыбаться соседям, когда у ее родственника не подлежащая операции раковая опухоль, когда на душе тяжело. Она им честно отвечала, что дела плохи. Соседи перестали с ней разговаривать.

В Штатах проводятся специальные тренинги, где учат принимать хорошую мину при плохой игре. Но курсы не в состоянии «обмануть» или перехитрить душевное состояние. Происходит что-то в жизни тягостное, обученный на тренингах мозг подсказывает: улыбайся и на вечеринках будь веселым и общительным, даже если сердце плачет. И получается какая-то нестыковка — первый шаг к апатии, тоске, а потом и к депрессии.

В Штатах нет понятия «любимая работа». Например, мы можем сказать, что мало платят, но зато работа интересная. По американским меркам это нелогично и неправильно: та профессия любима, которая приносит хорошую зарплату. Американцы нередко меняют свою специальность: инженеры становятся медсестрами, учителя — программистами.

Правда, несмотря на то что американцы прагматичны и «закрыты», они рано или поздно начинают мучаться из-за отсутствия дружеских отношений или хорошего коллектива на работе.

Автор: Александра Грипас © Новая газета ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 2797 22.07.2005, 16:45

URL: <https://babr24.com/?ADE=23064> Bytes: 9199 / 9185 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

Эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

Эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

Эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

Эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

Эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

Эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

**ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot\_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

**СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)