

РАДОСТЬ ВМЕСТО УНЫЛОГО ДУХА

к

Позвольте мне сразу перейти к делу. Если в данный момент вы переживаете депрессию, *это не означает, что вы должны оставаться в подобном состоянии всю свою жизнь*. Мужайтесь, поскольку книга *"Библейское лекарство от депрессии и страха"* открывает вам полезные естественные и духовные шаги, которые вы можете предпринять, чтобы преодолеть грусть, тревогу и беспокойство. Вы можете прямо сейчас отправиться в это захватывающее путешествие из "глубокого рва боли и страха" к равнине стабильности, целостности и душевного спокойствия.

Работая вот уже более двадцати пяти лет практикующим врачом, я наблюдал, с какой скоростью растет количество пациентов, страдающих от депрессии и страха. Статистические данные о психических расстройствах в Соединенных Штатах Америки являются просто ошеломляющими. Предполагается, что 26,2 процента взрослых американцев — примерно один из каждых четырех — подвержены психическим расстройствам различного характера¹. Таким образом, у нас получается примерно 57,7 миллиона психически неуравновешенных людей только в одной нашей стране².

Также многие (если не большинство) американцы живут под давлением сильного стресса — и уровень этого стресса в их жизни неуклонно растет. Я полагаю, что сегодня амери-

канцы еще больше ощущают на себе негативное влияние стрессов, чем тогда, когда я опубликовал первое издание этой книги в 1999 году. Ныне газеты и круглосуточные телеканалы новостей передают в основном неутешительные новости — о военных конфликтах, уличных бандах, проявлениях терроризма и т.д., — и из-за этого многие люди впадают в депрессию и испытывают чувство страха.

А то, что многим американцам доводится испытывать непосредственно в своей личной жизни, выматывает их еще больше, чем то, что они слышат и видят в новостях. В связи с экономическим кризисом многие американцы лишаются работы, кредиторы отбирают у них дома, или они теряют большие суммы своих сбережений в связи с нестабильной ситуацией на фондовом рынке. Тем же людям, которым все-таки удалось сохранить свою работу или бизнес, приходится трудиться дольше и тяжелее, чем раньше, — и при этом у многих из них существенно снизились зарплаты и доходы по сравнению с тем, что они получали раньше, выполняя ту же работу.

Стресс подстерегает их и в семье — ведь у них не хватает времени, чтобы уделить достаточно внимания своим близким. Кроме того, многие семьи разрушаются в результате развода или смешиваются вследствие повторного брака, и это причиняет как детям, так и взрослым еще больший стресс. Многие подростки бунтуют или пробуют употреблять наркотики. Даже дети начинают бояться вещей, которых они раньше никогда не боялись, таких как групповое насилие, перестрелки в школах и похищение детей.

Такие ситуации способны даже самых оптимистично настроенных людей лишить покоя и душевного равновесия. И если человека не вывести из подобного тревожного состояния, оно способно перерасти в депрессию и страх.

Длительно испытываемые депрессия и страх могут вызвать серьезные нервные расстройства, которые сопровождаются неутешительными физическими симптомами, разрушением брака и взаимоотношений, зависимостью от наркотиков или

потерей работы в результате частого отсутствия по состоянию здоровья. Депрессия и страх могут завладеть вами настолько, что вы окажетесь просто не в состоянии жить продуктивной и полноценной жизнью. Если вы чувствуете, что я описываю вашу ситуацию или ситуацию кого-то из ваших близких, скорее всего, все это происходит в вашей жизни либо из-за депрессии, либо из-за страха — либо из-за того и другого одновременно. Я коснусь проблемы страха в следующей главе. А сейчас давайте пока что сосредоточимся на депрессии.

Как я уже сказал, это нормально, когда люди чувствуют себя "на спаде" или грустят, если в их жизни происходит какое-то печальное событие, как, например, смерть родного человека или друга, потеря работы, развод, разрыв отношений или что-либо в этом роде. Однако любой, кто испытывает продолжительную депрессию без каких-либо явных причин, должен знать, что это может быть предвестником еще более опасных и сложных психических расстройств, от которых страдают миллионы людей по всему миру.

Хорошая новость заключается в том, что вы можете преодолеть такое состояние. Бог дал вам все необходимые ресурсы как в физическом, так и в духовном мире, чтобы вы могли победить депрессию и страх. Если вы начнете предпринимать позитивные шаги, о которых говорится в этой книге, на смену депрессии в вашем сердце придет надежда, а душевный мир — на смену страху. (Примечание. Если ваша депрессия не проходит, а только усугубляется, проконсультируйтесь с врачом, пастором, психологом или психотерапевтом. Порою даже самые сильные из нас нуждаются в помощи, чтобы преодолеть какую-то преграду.)

Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, — и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.

Филиппийцам 4:6-7

У ВАС ДЕПРЕССИЯ?

Депрессия представляет собой глобальную проблему. Один из каждых шести человек во всем мире хотя бы раз в жизни страдал от серьезной депрессии в тот или иной момент своей жизни. Было подсчитано, что к 2020 году депрессия станет самым распространенным недугом в мире³. Итак, как узнать, есть ли у вас депрессия?

Индивидуальный тест

Нижеприведенный индивидуальный тест состоит из трех вопросов. Если вы отметите в каждом отдельном вопросе более двух пунктов, то, скорее всего, у вас депрессия. Этот перечень не является исчерпывающим, так что, если вы не уверены, нужна ли вам профессиональная помощь, я советую вам проконсультироваться с врачом, пастором или специалистом в области психического здоровья и совершить определенные шаги, которые они порекомендуют вам, в дополнение к тому, что вы прочтете в этой книге. Однако если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим людям, тогда это совершенно иная ситуация. Вы должны немедленно обратиться за профессиональной помощью.

1. Большую часть своего времени вы:

- ☐ грустите?
- ☐ скучаете?
- ☐ пессимистично настроены?
- ☐ чувствуете безнадежность?
- ☐ чувствуете, что ваша жизнь ничего не стоит?
- ☐ ощущаете себя беспомощным?

2. Часто ли у вас возникают проблемы:

- ☐ с принятием решений?
- ☐ с тем, чтобы на чем-то сосредоточиться?
- ☐ с памятью?

3. Замечали ли вы за собой с последнее время, что:

- ☐ потеряли интерес к вещам, которые раньше доставляли вам удовольствие?
- ☐ у вас часто возникают проблемы на работе или в школе?
- ☐ у вас появились проблемы в общении с родными или друзьями?
- ☐ вам хочется изолировать себя от окружающих? Или вы именно это и делаете?
- ☐ чувствуете себя как выжатый лимон?
- ☐ стали беспокойным и раздражительным?
- ☐ с трудом засыпаете или вам тяжело вставать по утрам?
- ☐ потеряли аппетит, похудели или прибавили в весе?
- ☐ у вас постоянные головные боли, боли в животе, боли в спине, мышцах или суставах?
- ☐ пьете больше алкогольных напитков, чем обычно?
- ☐ принимаете больше успокоительных или снотворных медикаментов, чем обычно?
- ☐ стали вести себя неосмотрительно, например ездили за рулем автомобиля, не надевая ремень безопасности, или переходили дорогу, не оглядываясь по сторонам?
- ☐ думаете о своей смерти или похоронах?
- ☐ причиняете себе вред?⁴

Бог мой да восполнит всякую нужду вашу, по богатству Своему в славе, Христом Иисусом.
Филиппийцам 4:19

Три вида депрессии

Депрессию очень сложно выявить, возможно, потому, что она влияет на все три составные вашего естества — на дух, душу и тело. Любое по-настоящему эффективное средство для лечения депрессии должно охватывать все эти три обла-

сти. Чаще всего депрессия начинается в эмоциональной и психической сфере вашей жизни. Затем она "переходит" на ваше физическое тело и, наконец, начинает оказывать влияние на вашего внутреннего, духовного человека. Как правило, проблема берет свое начало в разуме человека из-за химического дисбаланса в организме. В любом случае, у Бога есть очень реальные ответы на эту очень реальную проблему.



Медицинский факт от доктора Колберта

Факты о частых переменах настроения и о депрессии

- Примерно 20,9 миллиона взрослых американцев — а это 9,5 процента всего населения Америки — подвержены частым переменам настроения, которые нередко сопровождаются неконтролируемым страхом. Некоторые люди страдают более чем одним эмоциональным расстройством одновременно⁵.
- Случаи тяжелой депрессии, которой более подвержены женщины, чем мужчины, наблюдаются у около 14,8 миллиона взрослых — а это примерно 6,7 процента населения США⁶. Они являются основной причиной нетрудоспособности у жителей Соединенных Штатов в возрасте от пятнадцати до сорока четырех лет⁷.
- Дистимия — легкая форма депрессии — наблюдается приблизительно у 1,5 процента населения США⁸, или у 3,3 миллиона взрослых американцев⁹.
- От биполярного расстройства страдают примерно 5,7 миллиона американцев, или 2,6 процента взрослого населения США¹⁰.

Вот три основных вида депрессии, которые также называют депрессивными расстройствами, или частыми переменами настроения:

Тяжелая депрессия — это болезнь, которая может привести к неспособности человека нормально функционировать в обществе и в конечном счете довести его до самоубийства. Симптомом тяжелой депрессии является наличие у человека, по меньшей мере, любых четырех факторов, перечисленных ниже в разделе "Медицинский факт от доктора Колберта".



Медицинский факт от доктора Колберта

Симптомы тяжелой депрессии

- Чувство вины, беспомощности, безысходности или негодности
- Постоянная грусть и пессимистическое отношение к жизни
- Неспособность сосредоточиться
- Потеря интереса к нормальной повседневной деятельности, которая раньше приносила человеку удовольствие, в том числе к сексу
- Бессонница, раннее пробуждение по утрам или чрезмерная сонливость
- Усталость и недостаток энергии
- Беспричинное похудение или увеличение веса
- Медленные движения и замедленная речь
- Мысли о самоубийстве*
- Волнение и раздражительность

Дистимия. Дистимия характеризуется преобладающим чувством печали. Это расстройство по своим признакам похоже на депрессию, но симптомы менее интенсивны и проявляют-

* Если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить вред себе или другим, немедленно обратитесь за профессиональной помощью к врачу или пастору.

ся на протяжении, как минимум, двух лет. При этой форме расстройства человек подвержен депрессии большую часть дня и имеет два или более из следующих симптомов:

- Плохой аппетит или переедание
- Бессонница или чрезмерная сонливость
- Отсутствие энергии и постоянная усталость
- Низкая самооценка
- Неспособность сосредоточиться или затруднения с принятием решений
- Чувство безнадежности

Биполярное расстройство. Данный тип депрессии, который также называют маниакально-депрессивным психозом, характеризуется частыми перепадами настроения — от бурного веселья (мания) до полного упадка (депрессия). Эти перепады настроения могут быть очень быстрыми и драматичными, но более распространенными являются постепенные переходы от мании к депрессии и обратно к мании. При такой форме депрессии у человека в жизни могут быть периоды серьезной, тяжелейшей депрессии, которые сменяются периодами грандиозного подъема, когда он становится чрезмерно самонадеянным, разговорчивым и гиперактивным, что зачастую выражается в неприличном поведении и принятии неразумных решений. Решения человека, находящегося на стадии полной мании, являются совершенно неадекватными. Когда же он пребывает на стадии спада, его симптомы схожи с симптомами тяжелой депрессии.

СЕЗОННЫЕ ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ (СПН)

Еще один тип депрессии, заслуживающий внимания, — это сезонные перепады настроения, сокращенно именуемые СПН. Люди, страдающие СПН, испытывают значительные перемены настроения, когда сезоны в природе сменяют друг друга, и, как правило, впадают в депрессию в зимние месяцы,

однако чувствуют себя нормально физически и психически остальную часть года. В борьбе с депрессией, связанной с СПН, эффективна световая терапия — это пребывание в специально ярко освещенном помещении в течение часа ежедневно на протяжении, как минимум, трех-четырех недель. Также человеку, у которого наблюдаются СПН, можно посоветовать провести одну зимнюю неделю в стране с более солнечным климатом. Обычно такая терапия благотворно влияет на депрессивных пациентов¹¹.

Вы также можете приобрести световые очки, представляющие собой простые накладки на глаза со светодиодными фонариками внутри, поскольку они гораздо дешевле специальной световой лампы и поездки в жаркие страны. (Чтобы получить больше информации, смотрите Приложение Б.)

Наконец, братия (мои), что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте.

Филиппийцам 4:8

ТЕОРИИ О ПРОИСХОЖДЕНИИ ДЕПРЕССИИ

Почему люди впадают в депрессию? На этот счет существует много теорий. Вот некоторые из них:

- Одной из причин депрессии является гнев, который человек долгое время подавлял и держал в сердце.
- Горе, такое как смерть любимого человека, потеря работы, развод и т.п., также может стать причиной депрессии.
- "Теория о приобретенном чувстве беспомощности" гласит, что депрессия, как правило, вызвана чувством безнадежности и пессимизма¹².
- "Моноаминовая гипотеза" утверждает, что депрессия возникает вследствие химического дисбаланса в орга-

низме человека, например если не хватает моноаминов, химических веществ, таких как серотонин, адреналин и норадреналин. Эти вещества помогают нейронам — клеткам нервной системы — правильно передавать электрические импульсы. Когда нарушается баланс этих веществ в организме, это серьезно влияет на психическое здоровье человека¹³.

Я считаю, что в каждой из этих теорий о происхождении депрессии есть определенная доля истины. Однако я также считаю, что при лечении депрессии нам нужно искать решение, которое сочетает в себе элементы всех этих теорий, чтобы выявить и устранить психологические факторы, влияющие на возникновение депрессии, а также чтобы устранить дисбаланс нейромедиаторов в головном мозге (нейромедиатор (от лат. *mediator* — посредник) — вещество, которое передает нервные импульсы через синапс — соединение двух нервных клеток, — точно так же, как телефонный провод передает сигналы между двумя телефонами).

Существуют раздражающие нейромедиаторы, похожие на педаль газа в автомобиле, которые повышают проницаемость клеточной мембраны нейронов; и подавляющие нейромедиаторы, снижающие проницаемость клеточной мембраны нейронов, они похожи на педаль тормоза. В группу нейромедиаторов входят серотонин, допамин, ГАМК (гамма-аминомасляная кислота), глутаминовая кислота, глицин, норадреналин и адреналин. Каждый из них работает по-разному: одни являются подавляющими (ГАМК и серотонин), а другие — раздражающими (норадреналин, адреналин, допамин).

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВОЗРАСТ ФАКТОРОМ ВЛИЯНИЯ?

Депрессия часто начинается в раннем возрасте (средний возраст людей, у которых могут развиваться все три типа депрессии, перечисленные выше, — от двадцати пяти до тридцати двух лет)¹⁴. Но за последние пятьдесят лет количество случаев

депрессии значительно увеличилось среди детей и подростков. Дети впадают в депрессию все в более раннем возрасте. Сегодня депрессивное состояние развивается у подростков, как у мальчиков, так и у девочек, вдвое чаще. И более чем у половины людей, у которых наблюдалась депрессия в подростковом возрасте, она повторно возникает всего через семь лет¹⁵.

Кстати, когда в 1999 году вышло первое издание данной книги, на эту новую тревожную тенденцию только начали обращать внимание. Недавние исследования показывают, что у подростков, которые вступают в случайные половые связи, в три раза больше шансов впасть в депрессию, чем у их сверстников, которые все еще являются девственниками; сексуально активные девочки-подростки в три раза чаще совершают попытки самоубийства, а сексуально активные мальчики-подростки совершают *в семь раз чаще*¹⁶.

g

Совет от доктора Колберта

Рекомендуемая литература для родителей

Если вы хотите получить дополнительную информацию о вредоносном, пожизненном влиянии, которое оказывают на детей и подростков случайные половые связи, я советую вам прочитать увлекательную книгу *"На крючке"*, написанную докторами медицины Джо МакИлхэни и Фридой Буш. Думаю, вам будет интересно узнать о химических реакциях, которые запускает в нашем организме физическая близость — и даже объятия, — и о том, как эти химические реакции влияют на нашу способность строить отношения с людьми и доверять им. Когда эти реакции запускаются в действие за пределами стабильных, моногамных сексуальных взаимоотношений, которые могут быть только у женатой пары, они способны по-