

ГЛАВА 2

УСТОЙЧИВОСТЬ

Как развить у ребенка способность получать удовольствие от жизни и справляться с неудачами

Что такое депрессия и откуда она берется

Черты характера людей, склонных к депрессии

Существуют депрессии, причиной которых становятся различные внутренние состояния, в том числе биологически обусловленные. Но есть и такие, причины которых во внешних событиях, в опыте человека, воспитании и так далее.

Тревога — это состояние, направленное на ожидание негативного будущего. **Депрессия** — состояние, имеющее вектор в прошлое, когда человек погружается в переживание былых неудач, негативного опыта. Если это был яркий травмирующий опыт, то на его основании он делает выводы, что так будет всегда и только так для него возможно. Отсюда безнадежность, неверие в хорошее, отсутствие надежды, утрата перспективы.

Давайте посмотрим, какие черты и поведение характерны для людей в состоянии депрессии (согласно описанию типов в психологии личности).

1. Нарушение самооценки и неуверенность в себе. С этим пунктом связаны большие сложности в заботе о себе. Покупая что-то для себя, человек может испытывать чувство вины или то, что ему необходимо компенсировать нечто хорошее для себя наказанием или жертвой ради другого. Например, женщина позволила себе погулять с подругами, при этом она покупает подарков детям: приходит домой с тортиком, сладостями, игрушками. Иногда компенсация может принимать формы самонаказания: поехала отдыхать, на отдыхе сломала руку. Возможно, и в вашей жизни были подобные ситуации.

Такой человек вечно держится в тени. Он, к примеру, редко позволяет себе задать вопрос на лекции (сто раз подумает, не глупый ли это вопрос, уместный ли, а не было ли уже на него ответа, а не займет ли он драгоценное время лектора и так далее). Неуверенному, с низкой самооценкой человеку очень трудно принимать решения. Он склонен к самокопанию, при котором находит у себя тот или иной изъян — область необходимой работы над собой.

2. Физиологические проявления. У таких людей очень чувствительный сон. Малейшие изменения, волнение, перевозбуждение влияют на его качество и количество. Они с трудом засыпают или просыпаются среди ночи, ранним утром и уже не могут уснуть.

Запоры, как и потеря аппетита, еще одно характерное свойство депрессивных личностей.

3. Подвижность настроения. Человека, имеющего депрессивный склад характера, очень легко вывести из равновесия. Одно неосторожное слово, взгляд, в котором он прочтет пренебрежение, ситуация, которая сложилась не по плану, — все

это может привести к резкому спаду настроения, которое довольно сложно восстановить.

4. Частое чувство беспомощности. Человеку кажется, что он не контролирует то, что с ним происходит, словно на него валится все самое плохое, а он никак не может повлиять. Все это воспринимается как некий злой рок, судьба, тяжкий крест и так далее. Поэтому у него формируется установка на поражение.

Человек не может строить планы, потому что не верит, что они приведут к удачному результату. Так обесценивается настоящее (какой смысл в том, что происходит сейчас, если в будущем все равно все будет плохо) и формируется пассивность.

5. Склонность к созависимым отношениям (острая потребность в другом человеке и сильная эмоциональная зависимость от него). Это приводит к тому, что на собственные желания нет ни сил, ни времени. Фокус на другом человеке не дает проживать жизнь в соответствии со своими интересами.

6. Альтруизм и жертвование собой на фоне пренебрежения своими нуждами. Такие люди всегда готовы помочь, они даже самоотверженны, всегда полны решимости исполнить свой долг, они скорее дадут слишком много, нежели недодадут. Вы делитесь с таким человеком ссылкой на магазин с качественным и недорогим постельным бельем, он в благодарность готов встретить вас в аэропорту в два часа ночи.

При всем этом подобные люди не просят о помощи, чтобы не «грузить других своими проблемами».

7. Сниженный фон настроения — неизбежный спутник такого человека. Он видит будущее в черных тонах, не ожидает ничего хорошего. Довольно пессимистичен, называет себя реалистом: «Я всего лишь трезво смотрю на вещи».

Может быть даже несколько заторможенным, словно у него в батарейке осталось процентов двадцать заряда. Ему трудно концентрироваться и активно работать, ни на что нет сил. Вроде ничего такого не сделал, а силы ушли.

8. Скромность и неконфликтность, стремление избегать любого противостояния. Подобным людям трудно защищать свои границы, ими часто пользуются, но считают очень хорошими.

9. Отсутствие эгоизма, при этом наблюдается сильная подавленная агрессия. Кроме того, могут присутствовать яркие всплески эмоций, требовательность (за что ему потом стыдно с удвоенной силой).

Портрет человека, склонного к депрессии, в социальном плане выглядит так: исполнительный, внешне уравновешенный и разумный, умеет хорошо слушать и подстраиваться под желания других. В коллективе о нем не могут сказать ничего плохого, он ни с кем не ссорится, всем нравится, в общении с ним очень комфортно. Он «патологически нормален»: никогда не опаздывает, любой ценой держит обещания, очень порядочен, крайне корректен.

По сути, такой человек стремится к тому, чтобы всем нравиться, чтобы быть любимым. Он добивается признания. Всего этого он достигает путем отказа от себя, что ведет к симбиозу в отношениях, в которых склонный к депрессии партнер принимает роль жертвующего собой ради «хороших отношений». Поскольку подобный человек считает себя недостойным, не верит в себя, уверен, что его желания и чувства вторичны, он склонен опираться во всем на партнера, очень зависит от его эмоционального состояния, от его отношения к нему. Малейшее расхождение во мнениях, негативные эмоции — все воспринимается как отвержение. Поэтому при любом намеке на это депрессивный человек пытается

сгладить ситуацию, что, как правило, не приводит к желаемому результату, потому что его партнер ощущает потребность в зависимости как нечто удушающее, поглощающее, навязчивое и неприятное и демонстрирует либо агрессию как защиту от поглощения, либо избегающее поведение. Таким образом, происходит то, чего как раз страшится человек со склонностью к депрессии: его отвергают, бросают, от него отстраняются.

Почему с ним так поступают его близкие? Потому что у этого человека вытеснена агрессия, но это не значит, что ее нет. Он стремится к слиянию с людьми, но это стремление агрессивное, оно похоже на желание проглотить и поглотить. Именно такого захвата и пытаются избежать окружающие, защищаясь. Все это бессознательные процессы, участники их часто не осознают.

Разберемся на примере

Марина была крайне зависима от настроения мужа. Если он приходил с работы грустный или раздраженный, у нее было чувство, что она в ответе за то, чтобы ему стало легче. Марина начинала суетиться, предлагать ему помощь, готовила для него еду, пыталась развлечь, поговорить, обсудить, что с ним происходит. Но это только больше раздражало мужа, и он срывался на нее. Все, что она делала, было «не то и не так». От этого Марина впадала в отчаяние, ее накрывало чувство собственной ненужности, ощущение, что она нелюбима, одолевали мысли, что мужу она только мешает, что она бесполезна, что жизнь ее бессмысленна и он ее разлюбил.

Муж Марины считал ее заботу навязчивой и душной. Он и правда стал все больше избегать ее, чаще задерживался на работе. Если был тяжелый день, предпочитал пойти в бар с друзьями, нежели домой. Марина погрузилась в депрессию.

Триггеры депрессии

Человек может демонстрировать в течение жизни то или иное поведение, характерное для депрессивной личности, но, чтобы случился настоящий депрессивный эпизод, нужны спусковые механизмы. Это может быть несколько событий (цепь неудач и лишений) или одно яркое. Такие люди считают, что именно это событие стало причиной депрессии. Но это не так. Причины лежат глубоко, а повод — вот он, на поверхности. Но важно понимать, что устранение последствий события, которое запустило депрессию, не приведет к излечению, необходимо разбираться именно с причинами и полностью перестраивать жизнь и установки.

Перечислим триггеры депрессии:

- утрата близкого человека;
- разрыв значимых отношений;
- утрата опоры на кого-то или что-то (существенное ухудшение условий жизни, финансового благополучия), когда человек начинает ощущать беспомощность и небезопасность, незащищенность;
- эпизод агрессии со стороны другого;
- длительная болезнь, ухудшение здоровья;
- хронические боли;
- возникшие обязательства по отношению к другому человеку;
- переутомление;
- высокий уровень ответственности.

Триггером может стать и положительное событие, например:

- рождение ребенка;
- переезд;

- повышение;
- отпуск;
- достижение того, к чему давно стремился.

Депрессия — это психическое заболевание. Но существуют состояния, похожие на депрессию, которые мы в быту можем принять за нее, — расстройства настроения.

Причинами таких состояний бывают различные потери, переживания из-за конфликтов с близкими, эмоциональное выгорание, нехватка необходимых впечатлений и занятий (например, вся ваша жизнь сосредоточена на семье), потеря привычного окружения (переезд, устройство на новую работу, первые месяцы после рождения ребенка). Это те состояния, из которых можно выйти самостоятельно, если есть ресурс и психологическая устойчивость. Но порой у людей, склонных к депрессии генетически, или обладающих определенными чертами характера, о которых шла речь выше, или терпящих один удар за другим, на фоне истощения ресурсов такие состояния могут перерасти в настоящую глубокую депрессию.

Что дают нам эти знания? Если вы переживаете подобные состояния и/или события, непременно учтите, что вам необходимы помощь и поддержка, о которых нужно просить напрямую: «Сейчас у меня вот такой период, мне очень важно то-то и то-то, мне понадобится вот такая помощь от тебя» (и перечислить конкретно).

Кроме того, очень важно, чтобы вы сами заботились о себе в эти периоды. Порой мы относимся к себе очень требовательно, продолжаем на себя давить. Скажем, у вас переезд, но других-то обязанностей никто не отменял. Вы продолжаете выполнять все то, что делали, но еще есть дополнительная нагрузка — как физическая, так и психологическая, в том числе связанная с недостатком времени.

А в эти моменты, напротив, необходимо снизить нагрузку и добавить то, что поможет справиться со стрессом: прогулки, контакт с природой, попытки замедлиться. Постарайтесь делать это для себя, относиться к себе как заботливый родитель.

Скажем, на работе у вас возник конфликт, который вы очень тяжело переживаете эмоционально. Подумайте, что вам обычно помогает заземлиться, выйти из сильных эмоций, переключиться, почувствовать себя стабильнее. Для кого-то это будет общение с друзьями, кого-то наполняет музыка, прогулки, спорт, посещение арт-мероприятий, рисование или катание на лошадях. Включите это в свое расписание, даже если занятость довольно сильная. Это не трата времени (как порой может казаться и ощущаться), это вложение в свой ресурс и будущую эффективность. Это то, что позволит вам удержаться на плаву в такой непростой период. Давя на себя, вы несетесь на всех парах к пропасти, за которой может быть падение в депрессию, выгорание, нервный срыв или утрата здоровья. А иногда и все вместе.

Детский опыт приводит к депрессии

Давайте разбираться, какой опыт в детстве и какое воспитание способствуют формированию депрессивного характера. Поняв это, мы сформулируем ряд рекомендаций, которых разумно придерживаться, чтобы избежать склонности к депрессии.

Этот раздел поможет вам понять глубинные причины своих тяжелых переживаний, например чувства вины и стыда, заниженной самооценки. И научиться не допускать глубокого погружения в депрессию, вовремя вытаскивать себя оттуда, зная, что есть риск погрузиться слишком глубоко.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

