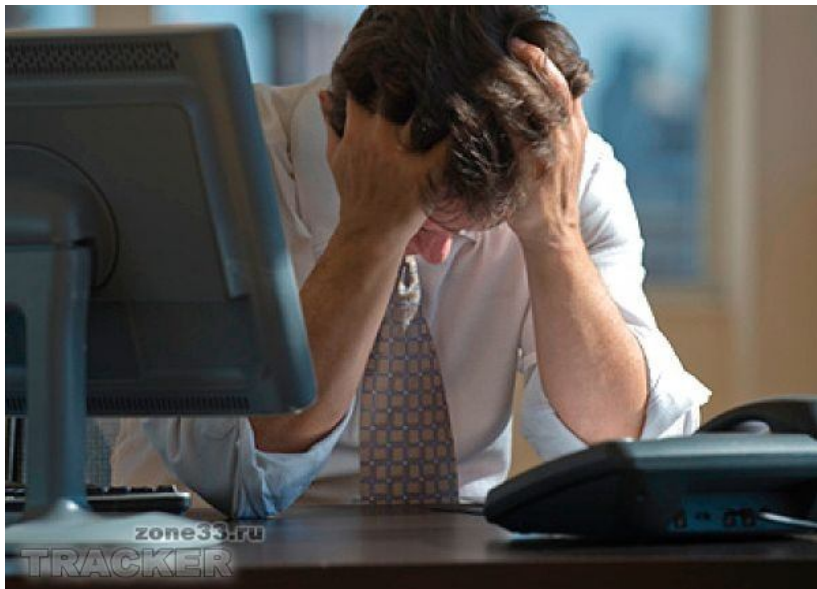


Депрессия. Испытание унынием



Создается впечатление, что уныние сегодня владеет миром. В современной жизни слишком много такого, что расслабляет человека, делает его рабом комфорта. Мы очень многое получаем, просто нажав кнопку на пульте. Считается, что это должно свести к минимуму трудозатраты человека, высвободить его силы для чего-то другого. Но на деле это приводит к тому, что воля наша ослабевает, человек превращается в дряблое, безвольное существо и, как только ему

встречается какое-то испытание - такое, что нажатием кнопки его не уберешь, - человек впадает в уныние...

Венец природы сидит, нахмурившись, с тоской взирая на закипающий чайник. Добавленные в чашку ложечка меда и капля кагора несколько освежают землистый цвет его лица, но это ненадолго. Напившись, изгнанный Адам отводит опустошенный взгляд в угол, демонстрируя окружающим полную апатию. Количество сигарет в пачке, торчащей из его кармана, стремительно уменьшается, а горка окурков в импровизированной пепельнице-пивной банке заметно растет. «Не трогайте Илюху, - предупреждают опытные сотрудники его отдела, - у него снова депрессия».

Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд считал, что депрессия - это обращенный внутрь гнев. Каждый раз, когда индивид чувствует свое одиночество, его охватывает депрессия. В некоторых случаях депрессию вызывают многие лекарственные препараты. К ним относятся, в частности, гормональные контрацептивы и анаболические стероиды. Один исследователь описывал два одинаковых случая: у женщин, никогда не страдавших психическими заболеваниями, через один-два месяца после введения норпланта (контрацептив длительного действия, который вживляется под кожу) возникала глубокая депрессия. Прекращение приема таких стимулирующих наркотиков, как кокаин и амфетамин, также может вызвать симптомы депрессии, например, тоску, бессонницу и апатию.

Ни в одном из имеющихся в настоящее время научных трудов по психиатрии или психологии депрессия не получила столь точного и исчерпывающего описания, как в творениях святых отцов, где задолго до становления и развития светских наук о душевных расстройствах эти состояния были определены как греховные страсти уныния и печали. Тягчайшим из духов злобы называет дух уныния св. Иоанн Лествичник.

Пожалуй, напоминая Илюху из нашей присказки персонаж отыщется в кругу знакомых каждого из нас, а кто-то, быть может, узнает в этом герое и себя в определенные жизненные моменты. Как помочь многострадальному меланхолику? Его мрачное настроение мигом подхватывает массовая культура. Ставшая в некоторых кругах хорошим тоном этика декаданса убеждает людей в том, что быть счастливым и радостным - неприлично, неправильно в нашем гибнущем мире. Лучше красиво увядать, предаваясь эффектному саморазрушению.

Унылому человеку современный мир предлагает индустрию развлечений и удовольствий. Она, призванная избавить человека от тоски, хандры, скуки (производных

уныния), на деле загоняет его в тупик. Предаваясь развлечениям, человек на какое-то время забывает обо всем. В том числе и о Боге. Но жизнь в развлечениях - это не реальная жизнь, она не может продолжаться вечно; в один прекрасный день человек приходит в себя, возвращается в настоящую жизнь... и ощущает страшную душевную пустоту. И понимает, что «оторваться» на самом деле не удалось. И тогда приходится дозу увеличивать. Вот так спиваются, так становятся наркоманами, в лучшем случае - футбольными фанатами. Или впадают в депрессию и дальше живут на лекарствах.

Поговорим о различии вариантов мужской и женской депрессии. У женщин депрессивные состояния чаще сопряжены с недовольством своей внешностью (дисморфофобия), желанием похудеть, исправить какие-то недостатки лица, фигуры. Толчком к развитию депрессии может послужить долгая травмирующая ситуация в семейной жизни (муж пьет, бьет жену) или невозможность создать семью, неудачи на работе, материальные проблемы, то есть, вполне реальные житейские причины. Депрессия у женщин может быть связана с гормональной перестройкой организма при беременности, после родов, при наступлении климакса. С мужчинами все гораздо сложнее. С большей легкостью, атакуя Еву, которая порой не распознает вражеского нападения, видя причину внезапного приступа плохого настроения в «критических днях» или неудачной диете, для Адама враг рода человеческого подготовил артиллерию потяжелее.

Депрессия у мужчин часто возникает безо всякой на то видимой причины. Например, наш Илья - высокооплачиваемый сотрудник преуспевающей фирмы. Он молод, хорош собой, не обделен вниманием прекрасного пола. У него есть любящие родители, которые искренне гордятся сыном, и души в нем не чают. Есть и друзья, которые всегда помогут в трудную минуту, выслушают, ободрят. Но, тем не менее, время от времени на Илью «находит». В такие периоды мрачные часы уединения сменяются отчаянными молодецкими выходками, зачастую пьяными. То наш герой ввязывается в криминальную разборку, явно недооценивая собственные силы. Оказавшись после этого на больничной койке, он тут же, в стационарных условиях, влюбляется и завязывает роман. Выписавшись из больницы, начисто забывает предмет былой страсти и отправляется за компанию с другом-экстремалом прыгать с парашютом. Сломав еще пару недоломанных ребер, не унимается, а покупает подержанный автомобиль (новый, видно, разбить жалко, зная свои особенности), садится за баранку в не очень трезвом состоянии, прихватывает с собой визжащую от восторга пьяную же подругу и гонит по ночному шоссе в неизвестность. «Еще жив?» - неудивительно, что знакомые Ильи уже давно начинают интересоваться его судьбой именно с этого вопроса.

Да, как видно из яркого примера, депрессия у мужчин часто сопряжена с алкоголизмом и может скрываться за его маской, выдавая причину за следствие. Представители сильного пола реже, чем женщины, признаются сами себе, что им требуется помощь специалиста. Если для женщин в период депрессии характерна слезливость, склонность к жалобам, желание обрести поддержку в лице священника, врача, родственников, друзей, то мужчины предпочитают страдать молча, из страха продемонстрировать кому-либо свою слабость. Например, экстремальные выходки Ильи имеют двоякую направленность - с одной стороны, желание убежать от своего недуга с помощью острых ощущений, с другой - доказать всем окружающим, что он не слезливый меланхолик, а «Крутой Уокер». Но оба этих пути ведут в тупик. Мы знаем из церковного предания, что любая болезнь посылается нам как жизненный крест, как духовное упражнение. От депрессии нельзя убежать. С ней необходимо бороться, как и с любой другой страстью, уповая на помощь Божию.

Бывает, что депрессией ошибочно называют состояние острого горя, например, при утрате близкого человека, тяжелой болезни, катастрофе. Главное отличие депрессии от состояния здоровой печали - это отсутствие надежды. Здоровый человек говорит себе: «Сейчас мне плохо, но это только сейчас. Со временем все изменится». По прошествии некоторого промежутка времени он уже не вспоминает травмирующее событие с точностью до мелких деталей - срабатывает спасительное свойство человеческой памяти забывать то, что ранит. При истинной депрессии бывает иначе. «Мне плохо и так будет всегда. Нет надежды. Нет выхода», - так звучит демонское нашептывание, которое больные депрессией принимают за свои мысли. Нетрудно догадаться, что цель этих внушений - привести человека к страшному и необратимому греху самоубийства. Причем этот ужасный акт не обязательно должен быть осуществлен через пресловутые веревку и мыло или прыжок с подоконника тринадцатого этажа. Постоянное истязание себя мрачными мыслями, если не искать выхода, может привести к постепенному ослабеванию и угасанию организма. Множество самых неожиданных болезней не заставят долго себя ждать, проявляясь на изможденном страждущей душой теле. Не минуют жертву депрессии и пагубные пристрастия вплоть до самых страшных вариантов наркозависимости. «Умерла от тоски», - разве не привычная для нас фраза, знакомая по любовным романам. Вдумайтесь в ее подлинный смысл.

К счастью, депрессия излечима. Об этом говорят данные психиатрической литературы. Но даже эти оптимистичные данные не говорят о той милости, которая открывается страждущей душе Врачом душ и телес, если больной проявляет твердую веру и непреложное мужество в борьбе с недугом. Врачи и лекарства - только помощники, через которых может быть дано исцеление. Дано тогда, когда ты будешь готов его принять.

Тем не менее, если вы замечаете у себя или кого-то из близких характерные симптомы депрессии, не следует пренебрегать медицинским обследованием. Стоит обратить внимание на следующие признаки:

1. Подавленное состояние духа большую часть дня, почти ежедневно, иногда раздражительность по отношению к детям или подросткам.
2. Заметно снизившийся интерес ко всему - апатия, или общая неудовлетворенность, почти ежедневная пониженная активность большую часть дня.
3. Значительная потеря или, наоборот, прибавление веса без изменения диеты.
4. Почти хроническая бессонница или патологическая сонливость.
5. Психомоторное возбуждение или психомоторное торможение - ненормальное ускорение или замедление психомоторных движений или психических процессов, почти ежедневно наблюдаемые другими людьми.
6. Почти хроническая усталость или потеря энергии.
7. Часто ощущаемое состояние никчемности, излишнее либо неуместное чувство вины.
8. Почти постоянная пониженная способность к мышлению, невозможность сосредоточиться и нерешительность.
9. Навязчивые мысли о смерти, или мысли о самоубийстве без особого плана, или попытка к самоубийству, или особый план его осуществления.

Если у вас отмечаются пять и более перечисленных признаков в течение времени не менее двух недель, в том числе обязательно наблюдаются первый и второй симптомы, это должно послужить поводом для обращения к врачу. Вряд ли оказываются правы те больные, которые полностью пренебрегают медицинской помощью и лекарствами. Быть

может, они считают, что полностью уподобились отцам-пустынникам, надеясь на исцеление собственными молитвами?

Что же делать, если демон уныния избрал вас своей целью? Во-первых, излишне напоминать православному христианину, что следует обратить внимание на свою духовную жизнь, привести ее в порядок под руководством духовника. Во-вторых, не верьте своей депрессии, не становитесь ей послушны. Помните, что за этим состоянием скрывается мерзкий демон, чающий вас погубить и низвести на дно ада. Отвечайте на его нападки соответствующими молитвами, которые можно найти в любом молитвослове. Рационализируйте, оценивайте трезво все мысли, которые приходят к вам в голову. Я глупый, скверный, ни на что не гожусь? Нет, я чудное творение Божие. Все дурное во мне от моих грехов, но я пойду на исповедь, покаюсь и буду исправляться. С работы выгнали? Значит, бесполезно мне было там работать. Я потерплю, помолюсь, и новая работа найдется. Жених бросил, нашел другую? Да ты посмотри на него - пьет, дерется, институт бросил, непонятно чем занимается. А заодно и на себя посмотри - не нужно ли в себе что изменить, если даже такой красавец тобой пренебрег. Вон дома пыль во всех углах. Исправишься - другого жениха Бог даст, хорошего, работающего. Помните - выход есть. По молитве он обязательно откроется.

В период депрессии не пренебрегайте общением с людьми. Даже если вам искренне хочется бежать в пустыню, остановитесь и заставьте себя силой вернуться в социум. Ведь на людях все наши грехи и страсти становятся очень хорошо видны, и с ними гораздо легче бороться. Хотя демон уныния будет внушать обратное. Мне очень хорошо знакомо это состояние по собственным периодам уныния и по опыту общения с вышеописанным Ильей. В такие периоды очень легко сходишься со случайными попутчиками, например, в поезде, особенно, если они предложат вместе выпить. Мимолетное общение, легкость, никаких обязательств! Зато старым друзьям, которые могут принести тебе реальную пользу, зная твое душевное устройство досконально, очень трудно показаться на глаза. Хочется от них бежать, сгорая от ложного стыда. Илья, например, в таком состоянии всегда бежит от друзей, с которыми раньше вместе исповедовался у общего духовника, боится, что они силой повлекут его, мрачного и спяну не проспавшегося, к строгому протоиерею на исповедь.

Я, перетрудившись на ниве отечественной дефектологии, шарахаюсь в узком пространстве клинического коридора от опытной коллеги, способной замечательно вернуть на место пошатнувшиеся мозги. В период депрессии в голову приходят самые неожиданные, фантастические идеи, которые надо внимательно отслеживать и уничтожать как абсурдные. Например, Илье кажется, что совершенно безобидная, тихая девица с его работы строит интриги, чтобы его на себе женить. По этой причине он с ней больше не здоровается, а если завидит вдалеке, то сразу пускается наутек. Стоит однажды принять такую мысль, и она обрастет сотней фактов и доказательств, якобы подтверждающих ее истинность: и с работы вас хотят выжить, и обманывают, и меньше всех платят, и друзья все не друзья, а так... Вспомните слова апостола: «Не всякому духу верьте». Демоны уныния - асы маскировки. Их главная задача - заставить вас думать, что причина вашего тяжелого настроения кроется в жизненных обстоятельствах, отношениях с окружающими, осени, темноте, холоде, полнолунии, только не в их лукавом нашептывании.

А если станет совсем невмоготу - позовите в гости других страждущих от депрессии, приготовьте вкусные антидепрессивные блюда (на столе рекомендуются соленые сорта сыра, красное вино, мясо со специями и инжир) и спойте вместе печальную русскую народную песню о несчастной любви. Пусть она даст выход

негативным эмоциям - именно для таких случаев народ эти песни и сложил. У вас есть надежда. Противостаньте депрессии, и убежит она от вас, вместе со своим лукавым хозяином.

Кстати:

Мы все действительно грешим и повторяем одни и те же грехи сотни раз. Каемся в них и вновь совершаем. И для многих это становится поводом к унынию: я миллион раз осуждал, неужели я в миллион первый раз не осужу? Что пользы в моем раскаянии, в моей исповеди?

Следует вспомнить слова Иоанна Златоуста: «Праведник ты? Не падай. Грешник ты? Не отчаивайся. Если каждый день согрешаешь, каждый день кайся». Человеку, который падает, необходимо раз за разом вставать, и тогда Бог почтит его постоянство в раскаянии и даст ему силы победить. Мы зачастую видим, что не можем с каким-то грехом своим справиться. Это может быть по многим причинам. Если мы достаточно ревностны, мы постараемся в этих причинах разобраться. Возможно, мы увидим то, что напрямую не связано с этим грехом, но все-таки этот грех питает. И вот, мы это отсекли, убрали, но мы все-таки продолжаем падать. Мы и ревностны, и осторожны, но мы все-таки падаем, почему? Остается одна причина - гордость. Мы смиряемся, мы признаем свое бессилие... и видим, что победили. У нас на это уходят годы! Но эти годы венчаются успехом - у того, кто борется. У того, кто, по слову преподобного Исаака, потерпев кораблекрушение, ищет другой корабль.

Самая страшная вещь в жизни - это жалеть себя самого. Это связано с унынием совершенно непосредственно. «То, что происходит со мной, так несправедливо!» - это та самая клевета на Бога, о которой писал Иоанн, игумен Синайской горы; это адские муки пушкинского Сальери: «...нет правды на земле, но правды нет и выше; для меня так это ясно - как простая гамма». Вместо этого скажи, как благоразумный разбойник: достойное по делам моим принимаю (см.: Лк. 23, 41). И живи в уверенности, что еще худшего заслуживаешь. Более того! То, что ты это, достойное по делам твоим принимаешь — залог того, что Господь к тебе милостив. Потому что только этим ты можешь спастись. Когда человек борим несчастьями, он может рассматривать их как ущерб, а может - как приобретение. У тебя что-то украли? Скажи: Господь взял от меня милостыню. Такая милостыня - когда человек не сокрушается о своей потере - считается самой действенной.

Унынию противостоят вера и упование. Неверующий человек подобен выброшенному в космос, в бесконечное пространство со всеми этими миллионами световых лет и скоплениями безжизненных галактик. Но на самом деле во Вселенной нет такого места, где не было бы Бога, Того, к Кому царь Давид из бездны своей скорби простирал руки. Унынию подвержен человек, который живет только в этом, земном времени и пространстве, только в этой плоскости. Но если человек находит в себе силы ко всему в своей жизни относиться духовно - он может выгнать уныние из своей жизни далеко-далеко.

Игумен Нектарий (Морозов)