

Вярнуцца да жыцця

«НІЧОГА МНЕ НЕ ТРЭБА»

Як гэта —

лячыцца ад дэпрэсіі

ў дваццаць

«Добры дзень. Я Саша, і мне тэрмінова патрэбна дапамога», — з такімі словамі два гады таму звярнуўся ў гарадскі клінічны псіхіятрычны дыспансер Мінска наш герой.



СЛОВАМІ НЕ АПІСАЦЬ

Аляксандр нарадзіўся і вырас у невялікім прамысловым гарадку Гомельскай вобласці. Мама — інжынер, бацька — трэнер, а ён — адзінае дзіця ў сям’і.

— У мяне не было залежнасцяў ад алкаголю, наркатыкаў, камп’ютарных гульняў. Усё як ва ўсіх. Я быў звычайным школьнікам. Вучыўся сярэдне, тусаваўся з сябрамі. Праўда, яны пераважна былі малодшыя за мяне. З аднакласнікамі адносіны не клеіліся. Магчыма, таму, што я вельмі хацеў ім спадабацца, і гэта іх адштурхоўвала. А гадоў з 14—15 быццам зацыкліўся на ідэі стаць папулярным сярод ровеснікаў. Не ведаю, адкуль узялося гэтае жаданне, але менавіта яно мною авалодала і падштурхнула да далейшых праблем з псіхікай, — кажа Саша.

Мама пра сваю хваробу і яе парадоленне Саша раскажаў праз два месяцы пасля дыспансера. Бацька і цяпер пра гэта не ведае.

Пасля школы хлопец паступіў у БДУ. Першым часам усё ішло нармальна: новы асяродак, людзі з падобнымі інтарэсамі, магчымасці вялікага горада. Адзінае, што крыху выбівала Сашу з раўнавагі, — здымная кватэра, дзе ён жыў.

— У адным пакоі — я, у другім — бабуля гадоў васьмідзесяці, якая любіла паказаць свой характар. Яна даймала мяне па вечарах, калі я вяртаўся. Да раздражнення з гэтай нагоды пачалі давацца перажыванні наконт адносін з аднагрупнікамі. Ну хто ў 17 гадоў не марыць быць крутым? У нейкі момант я перастаў кантраляваць свае жаданні і занадта ў іх паглыбіўся. Магчыма, дасягнуць задуманага я не бачыў. Гэта прыгнятала і выклікала стрэс. Пасля зімовай сесіі пачаў аддаляцца ад універсітэцкіх сяброў. Мне здавалася, калі я ізалююся ад усіх, гэта вырашыць мае праблемы. Атрымалася, вя-

дома, наадварот. Цуд, што мяне за гэты час не адлічылі з універсітэта. Я мог хадзіць на заняткі, але амаль ніколі да іх не рыхтаваўся. Мог і не хадзіць тыднямі. Чаму? Гэта складана растлумачыць. Ты проста не бачыш сэнсу. Адсутнічае боязь, якая звычайна прымушае студэнтаў засесці за кніжкі. Выкладчыкі чамусьці мяне шкадавалі, хоць я ніколі не жаліўся і не выпрошваў адзнакі, — расказвае хлопец. — Ва ўніверсітэце ніхто не называў мяне псіхам-адзіночкай. Хоць менавіта ім я і быў. Месяцамі не размаўляў з аднагрупнікамі, а ім, здаецца, было ўсё роўна.

За вучобу і жыллё Сашы плацілі бацькі. Грошы на ежу і асабістыя патрэбы ён таксама браў у іх. Вядома, гэта былі невялікія сумы. Хлопец разумее: трэба шукаць работу, і час ад часу нават спрабаваў гэта зрабіць, але нічога не атрымавалася. Недахоп сілы волі і пастаянныя думкі аб тым, як яго ўспрымаюць іншыя, перашкаджалі наладжваць кантакты.

— Калі пачаць апісваць дэпрэсію словамі, то атрымаецца так: прыгнечанасць і меланхолія, уедлівая трывожыя думкі пра мінулае і будучыню, невытлумачальная напружанасць і трывога. Пік сінтэзу гэтых пачуццяў — абыякавасць да ўсяго і ўсіх. Гэта немагчыма зразумець, пакуль сам не адчуеш. Хоць я нікому не жадаю праз гэта прайсці.

Па дапамогу да спецыялістаў Саша ўпершыню звярнуўся на трэцім курсе, калі пачаў адчуваць, што мазгавая актыўнасць рэзка пайшла на спад. Не мог цягам 15—20 хвілін чытаць, слухаць і нават думаць — увага пастаянна быццам расейвалася. Да таго ж з’явіліся праблемы са сном.

— У студэнцкай паліклініцы пасля некалькіх класічных тэстаў на выяўленне праблем з псіхікай мяне паставілі дыягназ — змешанае трывожна-дэпрэсіўнае расстройтва. Прапанавалі лячэнне — стацыянар у псіхдыспансеры і платныя індывідуальныя сеансы з псіхолагам. Першы варыянт ад-

паў пасля таго, як я ўбачыў краты на вокнах будынка клінікі, куды мяне збіраліся адправіць. З псіхолагам справа таксама не заладзілася. Пасля аднаго наведвання я адчуў неверагодны прыліў энергіі, быццам гара апатыі і суму з плеч звалілася. Здавалася, што дэпрэсія адступіла, і я вырашыў да псіхолага больш не хадзіць.

«Пік сінтэзу гэтых пачуццяў — абыякавасць да ўсяго і ўсіх. Гэта немагчыма зразумець, пакуль сам не адчуеш. Хоць я нікому не жадаю праз гэта прайсці».

Сваё расстройтва Саша параўноўвае з амерыканскімі горкамі. Бываюць уздымы энергіі, калі ты можаш вучыцца, займацца спортам, хадзіць куды-небудзь. Але пасля зноў апускаешся на самае дно адчаю і цікавасць да жыцця знікае. Для хлопца найцяжэйшым перыядам стала лета 2016 года. Ён павінен быў праходзіць практыку, але па факце цэлымі днямі знаходзіўся ў студэнцкім інтэрнаце. У пакоі, акрамя яго, нікога не было.

— Я адчуваў абсалютнае энергічнае спусташэнне, быццам згас агонь унутры. Фізічных сіл не хапала нават на элементарныя бытавыя рэчы. Я вельмі рэдка выходзіў у краму па прадукты і мог тыднямі не прымаць душ. Менавіта ў той момант з’явіліся думкі пра самазабойства, — успамінае Саша. — Бліжэй да восені, калі ў інтэрнат пачалі вяртацца іншыя студэнты, я крыху «ажыў». Нават пачаў займацца спортам, з’ездзіў у Вільнюс і нарэшце з’явіўся на практыцы. Здавалася, што ўсё ў чарговы раз наладзілася. Аднак стрэс падчас зімовай сесіі зноў адкінуў мяне на некалькі крокаў назад. Пасля экзаменаў суседзі ў інтэрнаце абмяркоўвалі дыпломныя работы, практыку і будучую работу. А я ляжаў на ложку і ціха збіраў перажыванні ўнутры. Злаваўся на сябе, людзей і ўвесь белы свет. Калі шчыра, я

ўжо і не памятаю, як у адзін з дзён дабраўся да псіхдыспансера і папрасіў дапамогі.

ПАГЛЯДЗЕЦЬ НА СЯБЕ ЗБОКУ

— Адбылося тое, чаго я баяўся больш за ўсё. Мяне паклалі ў палату з кратамі на вокнах. Насамрэч яна прызначаная для «ваенкаматчыкаў» (тых, хто «косіць» ад арміі). Таму першыя хвіліны знаходжання там нагадалі твор Яраслава Гашака: вакол было шмат сімулянтаў. Адны рабілі выгляд, што ў іх энурэз, іншыя быццам хадзілі ў сне. Назіраць за гэтым было і смешна, і сумна.

Па словах Сашы, лячэнне ў стацыянары чымсьці падобнае на адпачынак у санаторыі. Адзіная розніца — ты прымаеш лекі і з табой працуюць урачы-псіхатэрапеўты.

— У астатнім адчуваеш сябе пенсіянерам у «Журавінцы». Корміць па раскладзе, ёсць ціхая гадзіна. А пасля сняданку — электрафарэз і масаж, — з усмешкай кажа суразмоўнік. — Калі сур’ёзна, то сапраўды карысна аказалася групавая тэрапія. Разам з іншымі пацыентамі пад кіраўніцтвам урача мы абмяркоўвалі свае праблемы ў гульнявой форме. Часта даводзілася прымяраць на сябе розныя ролі. Я змог стаць на месца маіх блізкіх і паглядзець на сябе збоку.

Абавязковая частка лячэння — медыкаментозная. Таблеткі падтрымліваюць сон, стымуляюць выпрацоўку сератаніну, абуджаюць нейрамедыятары. Пад наглядом спецыялістаў і дзякуючы ўздзеяннюм прэпаратаў хлопцу ўдалося нармалізаваць свой унутраны стан.

— Як бы дзіўна ні прагучала, на лячэнні я пазнаёміўся з класнымі людзьмі. На тэрапіі побач са мной сядзелі інжынеры, рабочыя, пенсіянеры. Чалавек пяць студэнтаў. Была нават жанчына, у якой дзеці вучыліся ў Оксфардзе.

Мама пра сваю хваробу і яе парадоленне Саша раскажаў праз два месяцы пасля дыспансера. Бацька і цяпер пра гэта не ведае.

— У маім выпадку лячэння ў стацыянары можна было б пазбегнуць. Я не давяраў сваім блізкім і баяўся адкрыцца. Думаў, што мама з татам не зразумеюць мае праблемы. Не павераць, што яны сапраўды ёсць. Дарма.

ТРЫМАЙ ГАЛАВУ Ў РУКАХ

Адразу пасля лячэння ў Сашы з’явілася празмерная актыўнасць і ўпэўненасць. Ён з лёгкасцю мог

загаварыць з незнаёмеццамі на вуліцах, шмат чытаў, яму не сядзелася на месцы. Але праз некаторы час смеласць пачала знікаць.

— Дэпрэсіўнае расстройтва немагчыма вылечыць адным махам. У стацыянары мяне пазбавілі ад бачных сімптомаў хваробы: дрэннага сну, трывогі і боязі. Папрацавалі з камунікатыўнымі навыкамі і паднялі самаацэнку. Разам з урачом мы выявілі асабістыя прычыны ўзнікнення расстройтва. Але перамагчы іх я павінен сам.

Працэс вылячэння марудны і можа заняць некалькі гадоў. Саша і сёння працягвае прымаць лекі штодня. Галоўнае цяпер — пастаянна «трымаць галаву ў руках» і не даваць ёй ахутацца меланхоліяй ні на дзень.

— Я не адчуваю сябе поўнай нікчэмнасцю. Ведаю, што магу быць арыгінальным, маю неблагое пачуццё гумару і здольнасці ў вывучэнні замежных моў. У той жа момант разумю: хвароба паўплывала на маё маўленне. Тыдні маўчання не прайшлі бясплёдна. Падчас размоў мне бывае складана выказаць свае думкі. Спадзяюся, з часам усё прыйдзе ў норму.

Пасля выпуску з універсітэта хлопец даволі доўга шукаў работу. Расстройтва ні пры чым. Нідзе не пазначана, што ён лячыўся ад дэпрэсіі ў псіхіятрычным дыспансеры. Таму патэнцыйныя работадаўцы пра «дэпрэсіўны багаж» кандыдата нічога не ведалі. Амаль паўгода Саша «дармаедзіў». Не мог знайсці месца, дзе яму было б цікава. У выніку бацькам надакучыла аплачваць жыллё і ежу дарослага сына, і яны паставілі ультыматум: хученька ўладкоўваешся куды-небудзь ці мы вернем цябе ў родны горад.

«Хвароба паўплывала на маё маўленне. Тыдні маўчання не прайшлі бясплёдна».

— Я ўдзячны ім за гэты крок. Інакш працягваў бы ленавацца і выцягваць у іх грошы. Сорам! — шчыра прызнаецца хлопец. — Зараз працую ў сферы ІТ-маркетынгу. Даводзіцца шмат размаўляць і пісаць па-англійску. Дарэчы, вучыць мову ўсур’ёз я пачаў у адзін з перыядаў, калі дэпрэсія крыху адступіла. А ў вольны час паказваю замежным турыстам Мінск: прытыкую англійскую і развіваю камунікатыўныя навыкі. Два месяцы таму і сам выбраўся ў невялікую вандроўку — наведаў знаёмых у Берліне. Не дарма кажуць, што падарожжа — найлепшая тэрапія ад хандры і апатыі.

Ганна КУРАК.

Кампетэнтна

Наталля БЕРАЗОЎСКАЯ, намеснік галоўнага ўрача на памежнай псіхіятрыі псіхіятрычнага дыспансера Мінска:

— Дэпрэсія — шырокае паняцце, якое аб’ядноўвае розныя формы псіхічных захворванняў. З хранічнымі да нас часцей звяртаюцца людзі ў сталым узросце. Моладзь больш схільная да так званых адаптацыйных расстройтваў. Па сутнасці, яны з’яўляюцца рэакцыяй на пэўныя змены ў жыцці і носяць часовы характар. Аднак гэта не азначае, што такая дэпрэсія пройдзе сама па сабе.

Калі вы заўважылі сімптомы дэпрэсіўнага расстройтва ў блізкага чалавека, ні ў якім разе нельга папракаць яго, вінаваціць у нечым ці падбадзёрваць фразамі накшталт: «Збярыся!» Дайце магчымасць

выказацца, стварыце максімальна давяральныя ўмовы, якія дапамогуць раскрыцца. Ваша задача — аказаць падтрымку і рэкамендаваць звярнуцца па кваліфікаваную дапамогу. Калі чалавек наадрэз адмаўляецца ісці да ўрача, трэба высветліць, чаму.

Існуе шмат міфаў наконт прэпаратаў і метадаў лячэння псіхічных расстройтваў. Людзі мяркуюць, што пры першым звароце да псіхіятра іх тут жа паставяць на ўлік, выпішучь «воучы білет» і пачнуць даваць праз меру лекі, якія ператвараюць чалавека ў агародніну. Вядома, гэта не так. У наш час лячэнне адаптацыйных расстройтваў даступнае і эфектыўнае, скіраванае на індывідуальны падыход. Аднаму будзе дастаткова псіхалагічнага суправаджэння, другому дапамогуць медыкаменты, трэцяму лепш звярнуцца да амбулаторнага ці стацыянарнага лячэння. Жорсткіх рамак ці рэкамендацый тут няма.