«Я ПОБАЧ, ЗВЯРТАЙСЯ»

Словы, якія важна сказаць і пачуць

Ці модна быць шчаслівым? Напэўна, так. Але за ўсмешкамі на здымках могуць хавацца складаныя адносіны з бацькамі ці партнёрам, асабістыя перажыванні, ды шмат іншых праблем. Гісторыі, якія з'явіліся ў сацсетках пад хэштэгамі #faceofdepression і #удепрессиинетлица, расказваюць, як цяжка было людзям у пэўныя жыццёвыя моманты, але яны нацягвалі ўсмешку і ішлі на работу ці па іншых справах. Мы сустрэліся з псіхолагам, гештальт-тэрапеўтам Ірынай КАЛІНОЎСКАЙ, каб высветліць, дзе мяжа, за якой знаходзіцца дэпрэсія, і як дапамагчы тым, хто яе пераступіў.

Фота Сяргея НІКАНОВІЧА.

— Ці заўсёды стан, калі табе цяжка на душы, сведчыць пра дэпрэсію?

— Існуюць цалкам нармальныя для чалавека станы смутку, суму. Можа быць нейкае адчуванне безвыходнасці, тугі, звязанае з надвор'ем, напрыклад, ці жыццёвымі сітуацыямі. Калі чалавек наогул не сумуе — гэта вельмі дрэнны знак. Іншая справа — працягласць і якаснае напаўненне гэтых станаў. Калі чалавек, напрыклад, перажыў страту,— цалкам лагічна, што ён сумуе некаторы час. Можа адчуваць з гэтай нагоды боль і наогул прывыкнуць да думкі, што смутак паселіцца ў сэрцы назаўжды. Але, калі такі стан становіцца вядучым, і гэта, напрыклад, не смерць каханага, а страта любімай завушніцы... Калі падзея становіцца такой значнай, што чалавек на працягу тыдня або двух ніяк не можа пазбавіцца ад гэтых пачуццяў, уключыцца ў іншыя аспекты жыцця... Дэпрэсія — гэта захрасанне ў негатыўнай падзеі. У нейкі момант яна пачынае сілкаваць сама сябе, бо чалавек спачатку перастае адчуваць радасць і задавальненне, а потым наогул — адценні перажыванняў. Класічна існуе тры групы сімптомаў: псіхічны стан, мабільнасць і разумовая дзейснасць. На падставе іх спецыяліст можа зрабіць выснову.

— Людзі ў сацыяльных сетках гавораць, што ніхто не бачыў іх сапраўдных перажыванняў. Як блізкім своечасова заўважыць змены і дапамагчы?

— Ступені дэпрэсіі бываюць розныя. Калі яна пераходзіць у цяжкую або клінічную стадыю, гэта прыкметна. Чалавек ляжыць: часцей за ўсё ў яго няма сіл нават устаць. Ён у літаральным сэнсе сцягвае сябе з ложка, не спіць начамі. Такое не заўважыць складана. Я думаю, у сацсетках у многіх выпадках ішла гаворка пра субдэпрэсіўны стан, умераную дэпрэсію, калі чалавек адаптыўны. Ён працуе, можа ўсміхацца, можа пра сябе паклапаціцца. У яго яшчэ ёсць сілы нацягнуць на сябе маску «поспеху».

Тут пытанне да блізкага: у чым яго трывога? Я не думаю, што, калі жывеш разам з чалавекам, у якога ўсё ў парадку, раптам у нейкі момант задумаешся, ці ёсць у яго дэпрэсія. Такая думка на роўным месцы рэдка ўзнікае.

— А што рабіць, калі чалавек закрываецца?

— Размаўляйце, кажыце, што заўважаеце: вам не ўсё роўна. З дэпрэсіяй можна справіцца першнаперш у псіхолага. Ён вызначыць, ці патрэбныя медыкаменты. Псіхолаг без права іх выпісваць можа накіраваць да спецыяліста. Гэта не абавязкова стацыянар. Цяпер шмат лекаў, якія не выклікаюць прывыкання ці псіхозаў. Прымаць іх, як і іншыя, неабходна акуратна, глядзець за рэакцыяй арганізма. І, вядома, праходзіць псіхатэрапію ў псіхолага. Калі спадзявацца толькі на таблеткі, шанцаў мала. Толькі на тэрапеўта — шанцы ёсць. Сумяшчаць адно з адным — даволі высокія.

— Але, калі своечасова дапамагчы не атрымалася, а чалавек трапляе ў бальніцу... Пасля выпіскі з псіханеўралагічных аддзяленняў многія знаёмыя глядзяць на чалавека, які змагаўся з дэпрэсіяй, насцярожана. Як з гэтым быць?

— З гэтым цяжка змагацца, але трэба выкараніць гэты жудасны перажытак. Па-першае, стацыянара можна пазбегнуць, калі своечасова звярнуцца да псіхолага ці псіхатэрапеўта. Але ж і гэта для нашай культуры амаль прыкра. Я думаю, што галоўная сацыяльная роля флэшмоба ў сацсетках якраз у тым, каб зняць стыгматызацыю з людзей, якія перажылі дэпрэсію. На Захадзе гэта даўно ўжо не так. У нас схадзіць да псіхолага — гэта вельмі сорамна і страшна. Чалавек, зусім далёкі ад псіхалогіі, успрымае такую прапанову як абразу: «Я здаровы». І гэта вялікая праблема. У гэтым сэнсе сацсеткі паказалі, што людзі з дэпрэсіяй — сярод нас. З ёй немагчыма ў адзіночку справіцца — гэта міф. Думаю, наступны флэшмоб павінен быць «я хаджу да псіхатэрапеўта». Такіх людзей вельмі шмат. Не абавязкова наведваць яго гадамі. У чалавека ёсць свой тэрапеўт. Ён нейкі час хадзіў да яго, пакуль выбудоўваў сваё жыццё, працаваў з траўмамі дзяцінства... А потым — гэта падтрымка, да якой можна звяртацца ў пераломныя моманты — заўсёды, калі чалавек няўстойлівы. Гэта месца сілы, куды можна прыйсці пагаварыць і не заставацца сам-насам са сваім жыццём.

— У адной гісторыі ў сацсетках мужчына расказвае, што ў яго была дэпрэсія, таму жонка сядзела з ім, а дзіця аддавалі бабулі. Але мне здаецца, што, калі з'явілася немаўля, жонка, як маці, пераключыла свой клопат на малога, таму муж проста застаўся без увагі і засумаваў. І гэта не дэпрэсія, а патрабаванне ўвагі ад партнёра. Як тут размежаваць?

— Складана адказаць, так гэта ці не, бо мы не ведаем астатніх складнікаў. Ёсць стан, які людзі самі для сябе называюць дэпрэсіяй збольшага таму, што яна да гэтага часу ў нас рамантызаваная: быць у дэпрэсіі — гэта нават неяк прыкольна. Як быццам я маю права запатрабаваць у свету падтрымку. Не папрасіць, падкрэсліваю, а запатрабаваць. Калі ў нашага суайчыньніка, напрыклад, гастрыт, у яго не ўзнікае думкі, што жонка павінна ўзяць за ручку і завесці да гастраэнтэролага. Ён сам ідзе да ўрача. А ў стане дэпрэсіі ёсць такое амаль павер'е, што хтосьці іншы павінен. Пажадана блізкі, яшчэ лепш — партнёр. Калі раптам не ўсачыў, то ўсё: які ж ты партнёр! І гэта такая хісткая пазіцыя, якая робіць з хворага ахвяру. З іншага — выратавальніка. Усе адзін аднаму павінны. І няма ў гэтым ні жыцця, ні спантаннасці. Чалавек, хворы на дэпрэсію, сапраўды мае патрэбу ў падтрымцы, але ў тым, каб яе папрасіць і прыняць, — адказнасць яго.

— А як у сярэднім выглядае чалавек з дэпрэсіяй?

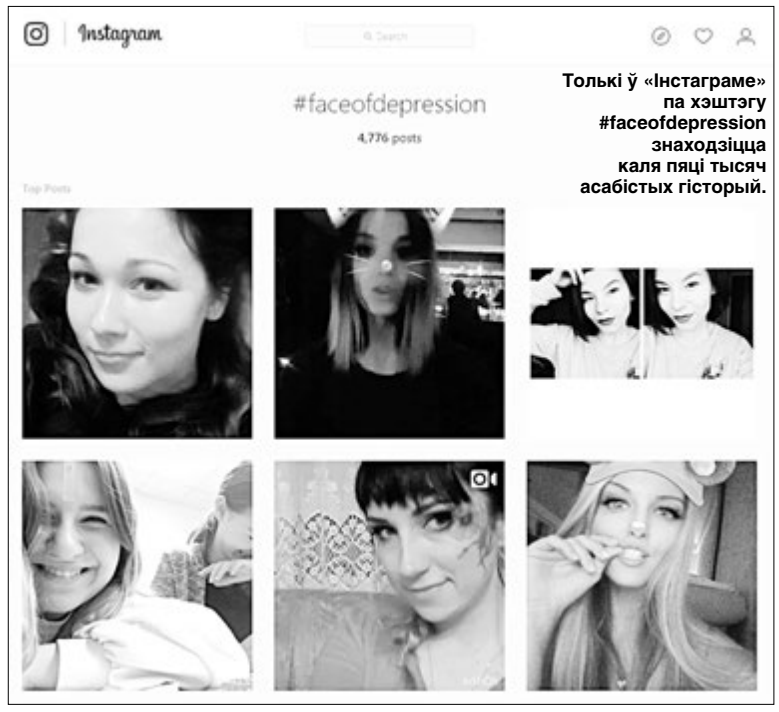
— Лічыцца, што гэта чалавек ад 30 да 40 гадоў. Але ў кожнага ўзросту свае рызыкі. Гэта сінусоідная крывая: ад 40 да 60 яна трошкі ідзе на спад, але пасля зноў рэзка ўверх, таму што там дэпрэсія звязана з пакіданнем прафесіі, вымушаным звужэннем кола зносін, страты сацыяльнага ці грашовага статусу. Тут хутчэй карэляцыя не з узростам, а з тым, наколькі чалавек устойлівы сам па сабе, наколькі яго нервовая сістэма спраўляецца з крызісамі развіцця.

— Здаецца, што ў пакалення, каму цяпер за 50, проста не было часу клапаціцца пра ўсякія жыццёвыя нягоды: ім неабходна было больш працаваць. Тым, хто нарадзіўся ў 90-я, значна лягчэй у матэрыяльным плане, таму ёсць час больш корпацца ў сваіх праблемах. Калі мне сумна, я чую параду «папрацуй і ўсё пройдзе». Можа, у нас занадта шмат вольнага часу?

— Кожны раз перад тым, як спрабаваць жыць мадэлямі іншых людзей, трэба шчыра паглядзець: ці шчаслівы той чалавек, які менавіта так жыве? Уцячы ў працу — гэта папулярны спосаб справіцца, як і ўцячы ў наркатычныя рэчывы ці алкаголь. Сапраўды, перад намі не стаяць тыя мэты, якія былі перад нашымі бацькамі. У нас яны свае. І казаць пра тое, што сучаснаму пакаленню прасцей, таму што яму не трэба выжываць і цягаць баулы з Польшчы на перапродаж, — гэта даволі павярхоўна глядзець на рэчы. У нашым сытым існаванні свае рызыкі — бессэнсоўнасці. Пакаленню да 30 вельмі складана: сапраўды, усё ёсць, а што рабіць далей? І ў гэтым сэнсе вольны час — гэта праблема. Каб ім скарыстацца правільна, даводзіцца шмат думаць. Чалавек, які прытрымліваецца філасофіі «лепш пра гэта не клапаціцца, усё будзе прасцей», рана ці позна прыходзіць да таго, што за яго думаюць іншыя.

— Даволі часта наконт дэпрэсіі клапоцяцца бацькі падлеткаў...

— Падлеткавая дэпрэсія — распаўсюджаная з'ява. У ёй не толькі знешнія прычыны бываюць, але і ўнутраныя, у тым ліку саматычныя, звязаныя з гармонамі. Таму, калі ёсць падазрэнне, што ў пацыента дэпрэсія, спецыяліст адпраўляе яго на аналізы: шчытападобную залозу правяраюць, іншыя гармоны. Прычынай прыгнечанага настрою можа быць і чыстая фізіялогія. А падлеткаў у розныя бакі «каўбасіць». Бацькам адзіная рэкамендацыя на ўсе выпадкі жыцця: быць побач. Гэта неверагодна складана. Ім неабходна клапаціцца і пра сябе. Напрыклад, хадзіць да свайго псіхатэрапеўта. Гэта вельмі эфектыўна ў такім стане, таму што прыходзіць да цябе падлетак і пачынае: «я вас не люблю», «вы мяне не разумееце», «усё дрэнна», «свет несправядлівы», «у мяне няма сяброў». Бацька прыйшоў і сказаў: «Я з табой, мы справімся», — ён у сябе ўвабраў яго перажыванні. А самому што далей рабіць? Калі падлеткавы перыяд працякае цяжка, то адным бацькам не справіцца.



Толькі ў «Інстаграме» па хэштэгу #faceofdepression знаходзіцца каля пяці тысяч асабістых гісторый.

Надзея АНІСОВІЧ.
anisovich@zviazda.by

⇨ ДАРЭЧЫ

Флэшмоб #faceofdepression пачаўся з паста жонкі саліста групы Linkin Park, дзе яна паказала відэа з Чэстэрам Бенінгтанам за 36 гадзін да самагубства. На ім ён усміхаецца, і, здаецца, нічога не прадвяшчае трагедыю...

■ Нататкі таткі

ВАСЁНЧЫН ХЛЕБ

ГІСТОРЫЯ пачалася некалькі дзён таму, але кульмінацыі дасягнула ўчора. Дык вось, у аўторак пасля работы прыходжу па Васілісу ў садок, яна выбягае з групы і суне мне ў рукі абкусаны кавалак белага хлеба. Я без асаблівай увагі паклаў яго ў сумку, вырашыў, маўляў, проста не даела. Хутка сабраліся, пайшлі дадому. Пра хлеб забыліся.

Забіраю Васёну ўчора, яна скача мне на шыю і на ўсю групу жаласна заяўляе: «Татачка, прабач, я сёння табе нічога не вынесла». Няёмкая паўза, усмешкі бацькоў. Пераводзім усё на жарт, збіраемся. Па дарозе дадому Васіліса пачынае дурэць і патрабаваць зляпіць снегавіка. Улічваючы позні час, спрабую выкруціцца: «Васіліса, давай іншым разам. Снег сёння дрэнна лепіцца, ды і тата ж хоча есці...». Дачка рэагуе імгненна: «Татачка, прабач, калі ласка, я хацела пра цябе паклапаціцца, але выхавацелька не дазволіла выносіць ежу...»

І тут мне ўсё стала зразумела: кожны раз, калі мы спяшаемся з садка дадому, я кажу, што хачу есці! Паглядзеў на свайго верабейку ў ружовай куртачцы, і такая радасць накрыла, што ў яе маленькім сэрцы столькі любові і дабрыні.

Сёння прыйшоў на работу, дастаў з сумкі засохлы кавалачак хлеба, размачыў у гарбаце і з'еў. Гэта было самае смачнае, што мне даводзілася каштаваць у сваім жыцці!

Аляксандр АЛЕСІК

Кожную суботу Аляксандр з дачкой Васілісай разам гатуюць варэнікі ці бліны.