



## Как бороться с депрессией, апатией и хронической усталостью?

Почему при депрессии важно начинать с простых дел: убрать в комнате или пойти погулять? Что такое поведенческая активация?

В когнитивно-поведенческой терапии применяется такой метод борьбы с депрессией, как **поведенческая активация**. Конечно, виды и формы депрессии бывают разными, лечение тоже отличается, и нет какого-то универсального метода, который бы обязательно помог. Но все же поведенческая психотерапия – хороший метод помощи и самопомощи при легких депрессиях. Она основана на том, что человек меняет свое поведение и за счет этого ему становится лучше.

### Чем больше отдыхаешь, тем больше устаешь

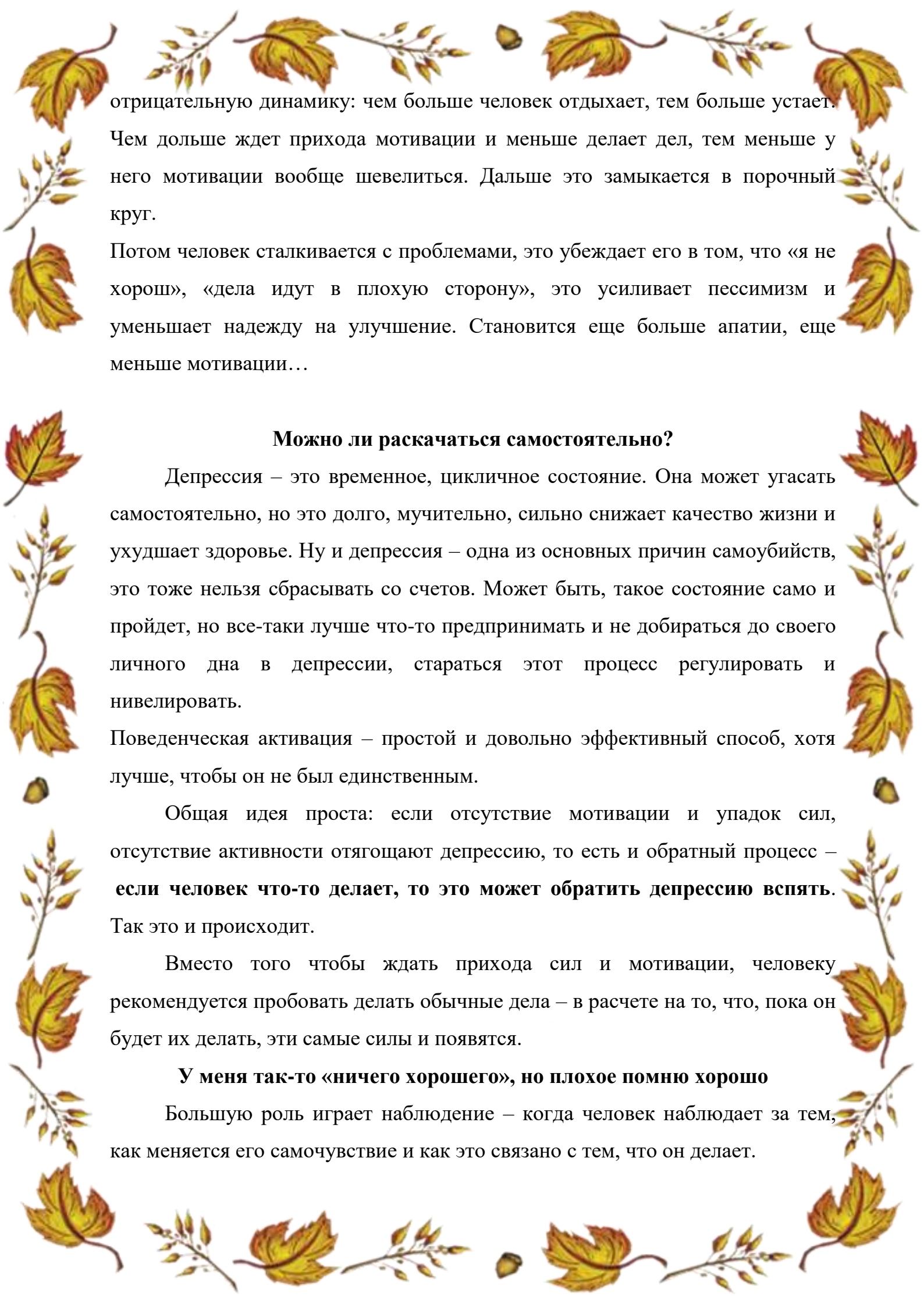
Депрессия проявляется в апатии. Апатия – это продолжение пессимизма, характерного для депрессивного видения мира, и безнадежности. Это когда нет смысла браться за что-то.

С одной стороны, человек становится менее активным. Пропадает мотивация что-то делать – и он ничего и не делает или делает по минимуму, ожидая, когда придет желание действовать. Частый пример, когда выпадают базовые простые повседневные дела: в депрессии человек перестает чистить зубы.

Второй, параллельный, процесс – чувство усталости. Депрессия – это когда человек проснулся уже уставшим, вставать ему незачем, ему бы еще полежать. Какая у нас реакция на усталость? Надо отдохнуть!

Здоровый человек, когда чувствует утомленность от работы, отдыхает, восстанавливает силы – и потом снова готов к действию. При депрессии это так не работает: человек устал не потому, что переработал, – это часть его болезненного состояния. Он пытается отдохнуть, отдыхает, а усталости становится еще больше.

При депрессии отсутствие мотивации не сменяется ее появлением. Мотивации нет и не будет. Более того, этот процесс даже имеет



отрицательную динамику: чем больше человек отдыхает, тем больше устает. Чем дольше ждет прихода мотивации и меньше делает дел, тем меньше у него мотивации вообще шевелиться. Дальше это замыкается в порочный круг.

Потом человек сталкивается с проблемами, это убеждает его в том, что «я не хорош», «дела идут в плохую сторону», это усиливает пессимизм и уменьшает надежду на улучшение. Становится еще больше апатии, еще меньше мотивации...

### **Можно ли раскачаться самостоятельно?**

Депрессия – это временное, цикличное состояние. Она может угасать самостоятельно, но это долго, мучительно, сильно снижает качество жизни и ухудшает здоровье. Ну и депрессия – одна из основных причин самоубийств, это тоже нельзя сбрасывать со счетов. Может быть, такое состояние само и пройдет, но все-таки лучше что-то предпринимать и не добираться до своего личного дна в депрессии, стараться этот процесс регулировать и нивелировать.

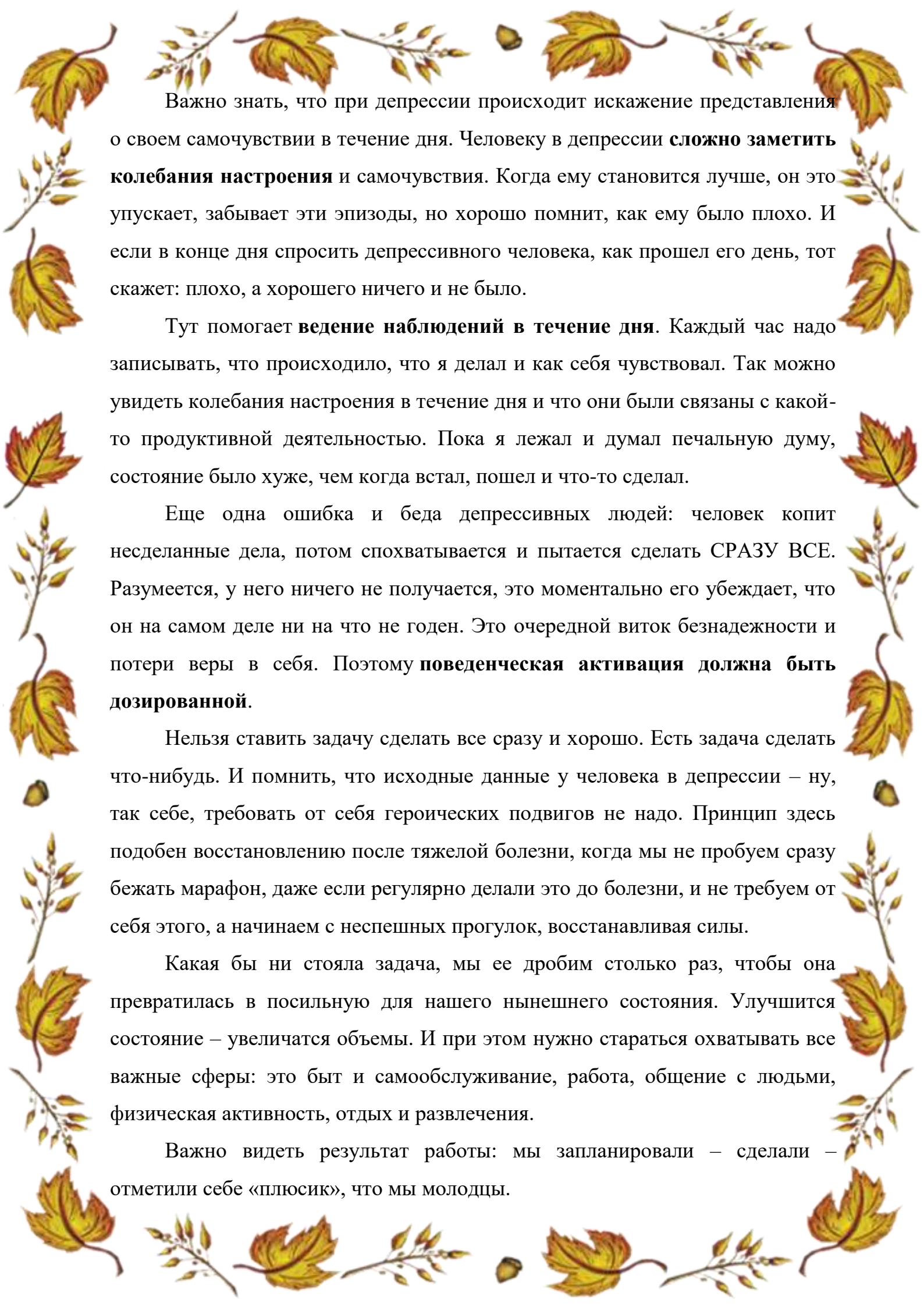
Поведенческая активация – простой и довольно эффективный способ, хотя лучше, чтобы он не был единственным.

Общая идея проста: если отсутствие мотивации и упадок сил, отсутствие активности отягощают депрессию, то есть и обратный процесс – **если человек что-то делает, то это может обратить депрессию вспять.** Так это и происходит.

Вместо того чтобы ждать прихода сил и мотивации, человеку рекомендуется пробовать делать обычные дела – в расчете на то, что, пока он будет их делать, эти самые силы и появятся.

### **У меня так-то «ничего хорошего», но плохое помню хорошо**

Большую роль играет наблюдение – когда человек наблюдает за тем, как меняется его самочувствие и как это связано с тем, что он делает.



Важно знать, что при депрессии происходит искажение представления о своем самочувствии в течение дня. Человеку в депрессии **сложно заметить колебания настроения** и самочувствия. Когда ему становится лучше, он это упускает, забывает эти эпизоды, но хорошо помнит, как ему было плохо. И если в конце дня спросить депрессивного человека, как прошел его день, тот скажет: плохо, а хорошего ничего и не было.

Тут помогает **ведение наблюдений в течение дня**. Каждый час надо записывать, что происходило, что я делал и как себя чувствовал. Так можно увидеть колебания настроения в течение дня и что они были связаны с какой-то продуктивной деятельностью. Пока я лежал и думал печальную думу, состояние было хуже, чем когда встал, пошел и что-то сделал.

Еще одна ошибка и беда депрессивных людей: человек копит неделанные дела, потом спохватывается и пытается сделать **СРАЗУ ВСЕ**. Разумеется, у него ничего не получается, это моментально его убеждает, что он на самом деле ни на что не годен. Это очередной виток безнадежности и потери веры в себя. Поэтому **поведенческая активация должна быть дозированной**.

Нельзя ставить задачу сделать все сразу и хорошо. Есть задача сделать что-нибудь. И помнить, что исходные данные у человека в депрессии – ну, так себе, требовать от себя героических подвигов не надо. Принцип здесь подобен восстановлению после тяжелой болезни, когда мы не пробуем сразу бежать марафон, даже если регулярно делали это до болезни, и не требуем от себя этого, а начинаем с неспешных прогулок, восстанавливая силы.

Какая бы ни стояла задача, мы ее дробим столько раз, чтобы она превратилась в посильную для нашего нынешнего состояния. Улучшится состояние – увеличатся объемы. И при этом нужно стараться охватывать все важные сферы: это быт и самообслуживание, работа, общение с людьми, физическая активность, отдых и развлечения.

Важно видеть результат работы: мы запланировали – сделали – отметили себе «плюсик», что мы молодцы.





## С чего начать поведенческую активацию?

Начинать можно с планирования активности, с каких-то занятий в двух разных сферах жизни. Самое простое и наглядное – что-то из самообслуживания, ведения домашнего хозяйства. Например, уборка: тут и результат виден, и процесс можно дозировать.

Можно убрать квартиру за раз – но это тяжело. Можно убрать одну комнату – но и это может показаться тяжелым. Тогда можем поделить уборку комнаты на части: сначала разобрать вещи и навести порядок, а следующим заходом навести чистоту, помыть-пропылесосить. Можно навести порядок в части комнаты. Это зависит от объема того, что можно сделать, и от реальных сил и возможностей. И делим процесс до того уровня, когда получится что-то сделать. Взяли и сделали.

Если очень сложно разделить процесс, тогда **назначьте себе время**: убирать в течение 15 минут. Не важно, что успели, что нет, – порядка стало больше, чем было: «Я молодец, у меня получилось».

С чего начинать? Точно не повредит **физическая активность**. Речь о регулярной двигательной активности, простые получасовые прогулки быстрым шагом ежедневно.

Важную роль играет **общение**, но тут есть нюансы. Если у человека есть коммуникативные проблемы – например, он одинок и не уверен в себе, – то ему для начала нужна помощь, чтобы он смог понять, что ему мешает, и запустил коммуникативный процесс.

Если на работе есть дела, которые сложно даются человеку в депрессии, он может делать их понемногу и отмечать успехи. Например, написать письмо или позвонить кому-то, кому не хотелось.

Попробовать **делать то, что раньше радовало**. Не радует сейчас (вернее, вы так думаете, то есть не радует теоретически), но всегда есть надежда, что если попробовать и сделать, то это может «зацепить» и снова вас порадует. Ну и искать то новое, что радует.

Все рекомендации и пособия по поведенческой активации всегда содержат разные списки предлагаемых дел, активностей, которые можно попробовать.

### **И когда мне станет лучше?**

Оценивать результат, помогает или нет, можно через 3-4 недели. Если после этого нет никакого положительного сдвига, то хорошо бы удостовериться, что вы всё делаете правильно. Проверить, нет ли каких-то внешних или внутренних препятствий для улучшения самочувствия; возможно, потребуется что-то изменить в ваших активностях или добавить к ним.

Этот метод – метод поведенческой терапии. Скорее всего, он не вылечит депрессию сам по себе, хотя и позволит уменьшить ее симптомы.

Это простая вещь, которая может стать отправной точкой при помощи человеку в депрессии (или самопомощи). Даже если мы принимаем таблетки, они начинают действовать не сразу, срок оценки эффективности – от месяца. Вместе с тем положительный эффект может быть раньше, и он может быть замечен сразу.

Сам факт совершения действия и получения положительного эмоционального отклика уже может удерживать человека от ухудшения самочувствия – или даже начнутся улучшения.

**Желаем вам успехов!!!**