

ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗУМІННЯ ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

У статті аналізується проблема депресивного стану людини, який може виникнути протягом життя та мати непередбачувані наслідки. Метою статті є висвітлення особливостей і основних ознак депресії, спираючись на власні роздуми, спостереження і беручи до уваги думки фахівців у ділянці психології і медицини.

Ключові слова: депресія, нудьга, почуття, життя, людина, розуміння, розвиток.

В статье делается анализ проблемы депрессивного состояния человека, которое может появиться на протяжении жизни и иметь непредвиденные последствия. Целью статьи есть изображения особенностей и основных свойств депрессии, опираться на собственных размышлениях, наблюдениях и мнениях специалистов в области психологии и медицины.

Ключові слова: депрессия, тоска, чувство, жизнь, человек, понимание, развитие.

In this article is analysed a problem of depressing state of a person, which can appear during life and have unpredictable results. The aim of the article is the illumination peculiarities and main features of depression, based on my own thoughts, observations and taking into account thoughts of specialists in the sphere of psychology and medicine.

Key words: depression, boredom, feelings, life, person, understanding, development.

Постановка проблеми. У зв'язку з тим, що депресія стає причиною погіршення фізичного і психічного стану здоров'я людини, втрати працездатності, бажанню закрити себе в світі лише власних почуттів і уявлень.

Аналіз останніх публікацій. Даній проблемі присвятили свої роботи визначні вчені в ділянці психології та медицини: Хелл Д., Ванье Ж., М. Савчин, Вейн А. та І. Романов.

Виклад основного матеріалу. У психології існує дуже багато станів людини з якими вона стикається протягом своєї життя. Ці стани є різного характеру і мають кожен свої особливості. Запрошую читачів зануритись у нелегку мандрівку світом нудьги для того, щоб зрозуміти чи уявити собі той психічний (чи психологічний) стан в якому перебуває людина опанована депресією.

Як відомо, для того щоб щось пізнати не досить прочитати лише про це, його треба хоч трішки дослідити, уявити, відчуті і пережити. Певні симптоми депресії є дуже близькими до симптомів шизофренії чи параної. Тому для того щоб точно створити типічний образ депресивного діагнозу не досить за критерій визначення брати лише узагальнені симптоми даного стану. Тут потрібно першою чергою керуватися персональним підходом до людини, аналізуючи її стан в контексті тих психічних (чи психологічних), фізичних і суспільних змін, які є прямим свідченням того, що називається депресією [4, 14].

Депресія може і повинна стати доброю нагодою для перебудови себе і свого життя в тій площині, яка сьогодні є ще проблемною, болючою і руйнівною для нас. Мій погляд також буде спрямований і на нудьгу, оскільки вона дуже тісно

пов'язана з депресією і може бути поряд з параноєю – іншою крайністю депресивного стану.

Отже, насамперед щоб адекватно спробувати проаналізувати це явище, потрібно його здефініювати, тобто дати йому визначення. Що ж таке депресія? Депресія – це повільне божевілля. Щось станеться в житті людини і все перевертається “догори ногами”, життя стає сном, а сон стає її життям, людина в божевільному маренні починає наділяти безособові речі особовими характеристиками і звертається до них як до живих тому, що перебуваючи серед інших людей, вона відчуває самотньою і страждає від їхньої вимогливості, від їхнього холоду і байдужості. Така особа уникає людей, бо на фоні їхнього життя вона бачить що з нею суттєво щось не так. І вона нічого не може змінити коли серце її наповнене болем і жалем, коли їй не хочеться їсти і пити, коли спокій і сон втікають від неї, коли час змішує день і ніч, коли не розділяє минуле від теперішнього і не нагадує про майбутнє, а лише виконує функцію божевільного співрозмовника, коли вона не знає де себе подіти і що далі робити зі своїм життям, бо її починають втомлювати навіть приємні речі.

Широкий простір свідомості депресивної людини непомітно звужується і звужується, забираючи від неї всі радості поточної хвили, залишаючи лише біль і відчай незрозумілого стану і незрозумілих змін. Поволі, безслідно, без неї зникає її здоров'я, її свобода і її теперішнє життя. Незмінно, вперто, нав'язливо і з нею залишається лише її недуга, її безсилість і її минуле.

Тоді в такому депресивному стані життя стає нестерпним тягарем і суцільним жахом для

ПСИХОЛОГІЧНЕ РОЗУМІННЯ ДЕПРЕСИВНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

людини, якась чорна діра втягує і поглинає її своєю пустотою і байдужістю. Нестерпний холод проймає людську душу, в яку більше не проникає тепло сонячного проміння. А їй так хочеться, щоб цього холоду не було, щоб не було болю і втечі, не знаючи від кого і від чого, щоб життя повернулося і вона знову могла відчувати себе людиною, яка панує над собою і знає ціль свого життя.

Дуже багато людей переживали чи переживають щось подібне. Статистика говорить, що близько 20% всіх людей [2; 25, 27], переживаючи різні кризи в своєму житті, потрапляють в депресивний стан, який має тенденцію перерости в тяжку депресивну хворобу, тенета якої розірвати дуже важко. Звичайно картина їхніх почуттів може бути інакшою, але якщо в ній домінують нудьга, відчай, смуток, дратівливість, то своєю суттю вона буде подібною до цієї і є свідченням того, що це депресія. Це вже не звичайна рана, яку лікує час чи інтеграція в нові форми діяльності і в нові стосунки. Це набагато глибше і серйозніше. Це страждання яке повністю володіє людиною і занурює її в незрозумілий світ абсурду, хаосу і тотального нерозуміння, що відбувається з нею. Це справжня хвороба, з якою не можливо впоратися самому і водночас для такої людини є майже не можливо довіритись і відкритись іншому. Вона знаходиться за великими мурами, що віддаляють її від інших людей і які, фактично, є наслідком не до кінця свідомих дій депресивної людини. Ці мури вибудувала її недуга так, що людині є важко вийти за ці межі щоб отримати необхідну допомогу.

Характеристикою депресивного стану людини часто являється почуття яке несумісне з щасливим усвідомленням себе. Людина під час депресії пробує замкнутися в собі і в неї здебільшого не виникає жодного бажання будь-якого контакту з іншими особами, які часто стараються допомогти людині вийти з цього стану. Депресія виникає раптово як наслідок якоїсь кризи на певному етапі нашого життя, яка повністю змінює спосіб і якість життя людини до тої міри, що людина втрачає себе, не бачить більше сенсу в житті, не знає як жити і що з собою робити далі. Без сторонньої допомоги, без усвідомлення того, що з нею відбувається і без сильної волі, людина не зможе вийти з цього стану здоровою. Вона вже ніколи не буде такою жвавою і радісною, якою вона була до депресії. Тобто цей стан вводить людину в незвичну для неї ситуацію і вона відчуває найкраще себе тоді коли насправді усамітнюється сама для себе. Але не зважаючи на всю тяжкість депресивного стану, який вона змушена пережити, людина здатна вийти з нього хоч для цього потрібен і час, і допомога інших

людей, і навіть вживання певних ліків. Депресія не є кінцем всього життя, як це може здаватися на перший погляд під тиском сильного духовно-фізичного болю, а лише якоїсь його частини, яка стала сигналом потреби зміни старої людини на нову людину, для нового життя. Хоч, може, для депресивної людини говорити про потребу змін може видатися смішним і примітивним, оскільки вона, в принципі, не має досить сильних психічних і фізичних сил для того, щоб самій внести бажані зміни в своє життя. Тому для такої людини першим кроком до одужання буде усвідомлення того, що вона потребує чіткої фахової допомоги.

Дати пряме визначення депресії є дуже складно, оскільки вона не може бути описана, як якийсь конкретно-об'єктивний стан і тим більше не може бути пізнана органами чуття як якась інша хвороба. Депресію не можливо побачити чи відчувати на дотик. Депресія може визначатися через певну поведінку і переживання людини. Тому в тій картині депресії, яка була зображена вище, моїм завданням було не лише передати головні симптоми депресії, але найважливіше спробувати передати певний настрій і динаміку депресії в конкретному пережитті. Бо якщо ми захочемо створити образ депресії на основі простих понять, які виражають особливості таких почуттів як смуток, страх, дратівливість чи ін., ми будемо мати проблему з правдивістю такого образу, через те що вони повністю не висловлюють і не вичерпують образ депресії. Усі ці почуття переживаються і інтерпретуються кожною людиною по-іншому залежно від ситуації і стану людини. З депресією справа є ще складнішою. Тобто коли ми здорові, якість, зміст і навантаження цих почуттів є суттєво інакшими, ніж коли ми переживаємо їх в депресивному стані. Депресивній людині дуже важко передати чи описати свій внутрішній стан в загальнозрозумілих образах чи висловлюваннях. Дуже часто щоб передати свої почуття вони використовують порівняння для того щоб наблизити інших до розуміння свого стану. Кожна людина має свою особливість депресивного стану і інтерпретує її по-іншому. І щоб висловити свої пережиття цілком нормальним буде те, що вона використає інші асоціації. Через те реальний образ депресії можна створити лише в кожному конкретному випадку, виходячи з розуміння тої історії, що людина нам розповіла і з певних критеріїв чи узагальнених симптомів депресії. Ці критерії є необхідними для того щоб, в принципі, можливим було ідентифікувати даний стан з депресією, а не з якоюсь іншою психологічною хворобою, наприклад із шизофренією.

Узагальнено можна визначити, що депресія –

це особливий вид духовної бактерії, яка вражає клітини людського життя, поволі руйнуючи їх почуттями песимізму, нудьги, відчаю і болю. Вони паралізують і руйнують людину як зсередини так і ззовні, повністю змінюючи людину і якість її життя. Складність депресії полягає в тому, що тут немає якогось одного визначеного симптому, який би її суттєво характеризував, указуючи на причину даного стану і на спосіб виходу з нього. Тут не можливо передбачити тенденцію її розвитку, як скажімо, у випадку якоїсь іншої хвороби. Не можливо прогнозувати як вона відіб'ється на людині в кожному конкретному випадку. Не можливо визначити параметри тих змін які можуть відбутися в психічному фізичному і суспільному житті людини. Не можливо гарантувати цілковите одужання. Не можливо відразу пізнати її, бо людина зовні може виглядати цілком здоровою. Не можливо поставити часову межу, бо вона може тривати, як кілька тижнів, так і кілька років, і кожен з тих пережитих днів може стати останнім в житті хворого.

Бо під дією незрозумілого відчаю і болю людина повністю втрачає себе, оскільки немає сили сама змінити свій стан. Вона відчуває, що вже не є більше паном для себе, що щось ззовні безапеляційно детермінує її, щось ззовні тисне на неї заставляючи її підкоритися невідомій тенденції саморуйнування. Перебуваючи в такому протиріччі між тим що людина має здатність себе посідати і реальною втратою цієї здатності, між тим, що людина розуміє всю не адекватність свого стану і що треба щось міняти, відчуває що в неї немає ні сили, ні енергії це зробити потрапляє ще більше в тенета депресії.

Сильна втома від надмірної роботи, самотність, одноманітність, погане фізичне здоров'я, чи навіть, як реакція на зміни погоди, чи на зміни пір року, в окремих випадках усе це також приводить до депресії.

Життя буде зовсім ненудним у нашій буденності якщо людина не лінуватиметься побачити в ньому щось нове і цікаве. Якщо вам стає нудно і причина того полягає в зовнішньому стані речей, ніхто не може завадити вам змінити їх і перестати нудьгувати. Наприклад, читаючи книгу ви бачите, що вона нудна і не цікава, то ви можете взяти іншу книгу до читання якщо проблема полягає лише в книзі. Але дуже часто проблема полягає не в зовнішній дійсності, а в нашій нездатності отримати від неї задоволення.

Людина не може жити лише суб'єктивно задовольняючими цінностями, тобто такими, цінність яких не має безвідносного характеру і

обмежується лише тими особами, яких вона певний період часу задовольняє. Спочатку такі речі нам подобаються і приносять насолоду, але чим більше ми робимо їх домінуючими в нашому житті, тим менше вони нам подобаються, і тим більше ми попадаємо в залежність від них. Не бачачи нічого доброго в справжніх цінностях, ми шукаємо собі іншу іграшку для того щоб заповнити нашу внутрішню пустку і не обов'язково щоб це була матеріальна річ, це можуть бути тварини, люди, різноманітні поєднання речей, правил і людської уяви – ігри, дискотеки, шоу, забави. Будь-що, що хоч якось може нас зацікавити може стати забавкою для нас. Такий хаотичний пошук розваг і насолод, наркоманія чи алкоголізм є свідченням того, що людина хоче втекти від дійсності, хоче втекти від себе від чогось, що мучить і болить з середини. Шукаючи полегшення і якогось невідомого їй комфорту і задоволення в тих речах людина ще більше розчаровується, бо поклавши на них свої сподівання бути щасливою, вона рано чи пізно починає розуміти, що ці речі не спроможні вилікувати душу, позбавивши її причини незрозумілої муки. Тенденція такої нудьги є скерована в бік депресії, бо пустка є не заповнена і рана не вилікувана, людина починає називати своє життя абсурдом і перестає бачити в ньому вартість.

Висновки. Отже, моєю метою в даній статті була спроба висвітлення особливостей і основних ознак депресивного стану людини, спираючись на власних роздумах, спостереженнях і беручи до уваги думки фахівців у ділянці психології і медицини. Депресія може зненацька і раптово заскочити будь-яку людину, але нам потрібно навчитися опановувати себе і не давати їй “залізти” в наше життя. Це є внутрішній стан людини і саме людина повинна давати відсіч депресії, і пам'ятати, що життя прекрасне і на будь-які неприємні ситуації, які інколи з'являються в цьому житті завжди можна знайти вихід і це світло, яке супроводжує нас протягом нашого земного життя. Насолоджуймося життям і будьмо завжди щасливими!

1. Ванье Ж. Депрессия. Боязнь любви: Перекл. з франц. Д. Рогачкова. – М.: “Актерский Мир”, 1996. – С. 344.
2. Хелл Д. Ландшафт Депрессии: Перекл. з нім. И.Я.Сапожниковой. М.: Алатейя, 1999. – С. 280.
3. Янко М. Депрессия. – М.: ИНФРА, 1996. – 254 с
4. Depression. Department of health and human services: National Institutes of Health. New York 2002.
5. Stories of Depression. Department of health and human services: National Institutes of Health. New York 2002.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2010

Усі діти, незалежно від походження, кольору шкіри, національності, статі, мови, є рівними у своїх правах.

A black and white photograph of a baby sitting up, wearing a striped shirt with a white collar and a dark bow tie. The baby is looking directly at the camera.

А. Қостеуқы

Народна мудрість



Молодь і ринок №6 (65), 2010

ВИМОГИ ДО ЗМІСТУ ТА ОФОРМЛЕННЯ СТАТЕЙ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЖУРНАЛ “МОЛОДЬ І РИНОК”

1.Приймаються одноосібні статті (співавтори). Текст обсягом 6 – 10 друкованих сторінок із двома-трьома ілюстраціями (рисунок, фотографія). У статтях повинно бути чітко і стисло, без зайвих математичних формул, викладено те нове та оригінальне, що досягнуто авторами в їх практичній діяльності. Потрібно уникати повторів, зайвих подробиць та загальновідомих положень, на які можна посилатися, вказуючи відповідний номер у списку літератури, що додається.

2.Рукопис статті надсилається у одному примірнику (обов'язково перший), надрукованих через півтора інтервали на одній сторінці стандартного паперу, з пронумерованими сторінками.

ДО РУКОПISУ ДОДАЮТЬСЯ:

- УДК;
- ключові слова (українською, російською та англійською мовами);
- анотація статті на окремій сторінці у одному примірнику українською, російською та англійською мовами;
- рисунки, фотографії з підписами;
- список літератури, оформлений у відповідності з діючим ДСТ-ом (за абеткою; у тексті в дужках позначається позиція та сторінка [3, 47]);
- відомості про автора (авторська картка: прізвище, ім'я та по-батькові, посада, місце праці, вчений ступінь, наукове звання, адреса (службова, домашня), телефони).

3. До статей додається рекомендація кафедри (відділу) установи, де автор працює, і рецензія доктора чи кандидата наук; для статей докторів та кандидатів наук рецензій не потрібно.

4. Таблиці повинні мати назви та порядковий номер. Одночасне використання таблиць та графіків для пояснення одних і тих же положень не рекомендується.

5. Статті підписуються всіма авторами із зазначенням домашньої адреси, номерів домашнього та службового телефонів автора, який буде листуватися з редакцією з приводу цієї статті.

Редколегія відхиляє статті з порушенням цих вимог:

Відповідно до вимог ВАК України (Постанова №7-06. 1 від 15 січня 2003 р.) необхідно дотримуватися таких елементів написання статей: постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями, аналіз основних досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується дана стаття; формування цілей статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямку.

Сфера розповсюдження та категорія читачів:

- загальнодержавна, зарубіжна;
- викладачі університетів, ВНЗ всіх рівнів акредитації, студенти, аспіранти, науковці, спеціалісти, які підвищують свої професійні компетенції в галузі освіти та педагогічних наук.

Програмні цілі (основні принципи) або тематична спрямованість:

Ознайомлення із питаннями наукових досліджень педагогіки, ринкової економіки, інфраструктури ринку, історії, філософії, психології, формування професійних компетенцій у студентів ВНЗ, організації навчального процесу, використання інформаційних технологій у навчанні, виховання учнівської молоді та студентства у високих християнських цінностях і моральних та культурних засадах, української та романо-германської філології, тощо.

Головний редактор Мирон Вачевський

Комп'ютерний набір та верстка Іван Василюк

Технічний редактор Михайло Примаченко член Національної спілки журналістів України

Художнє оформлення Христина Стасик член Національної спілки журналістів України