



Депрессия

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ МРАК ОТЧАЯНИЯ

ВИДЕЛИ ЛИ ВЫ, как свинцовые тучи, закрыв всё небо, вдруг проливались на землю потоками дождя? Так и штормовые облака депрессии порой обрушиваются на душу человека море слёз. Испытывали ли вы подобное в своей жизни? Ощущали ли себя запутавшимися в паутине мрачных мыслей? Оказывались ли в тупике, в который вас буквально «загнали» те или иные обстоятельства? Бывало ли так, что вы «вязли» в своих эмоциях, желая и не умея выбраться из этой ловушки? Депрессия — наиболее распространенное психологическое расстройство современного мира. И творческие, гениальные натуры, и лидеры международного уровня, — люди всех возрастов и профессий вынуждены бороться с черными тучами депрессии. Что же может разогнать эти тучи, и есть ли вообще какое-либо средство против них? Что надо сделать, чтобы вновь появилось голубое небо? Давид, царь Израиля, который также не избежал железных объятий депрессии, писал в одном из своих псалмов:



*«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду ещё славить Его, Спасителя моего и Бога моего»
(Псалом 41:12).*

I. Определения

«Я не могу думать. Я ничего не чувствую. Мне всё безразлично. У меня нет сил вырваться из этой хандры. Что со мной происходит?» — так чувствует себя человек в состоянии депрессии. Возможно нечто подобное испытываете и вы. Очень может быть, что ваш небосвод тоже затянут тучами депрессии. И как бывают тяжелые грозовые облака, серые дождевые тучи, или легкие перистые облака, так и депрессия бывает разных видов.

A. Что означает слово «депрессия»

- Слово «депрессия» произошло от латинского слова «депрессус», которое означает — «подавлять», «давить вниз».
- Депрессия, — это состояние упадка, подавленности и сокращения активности (экономическая депрессия, физическая депрессия — часто называемая «упадком сил»).

Б. Психологическая депрессия

- Психологическая депрессия — это состояние, при котором на сердце — тяжесть, человек неспособен испытывать радость.

- Слово «депрессия», как огромный зонт, покрывает множество оттенков чувств: от легкого замешательства и растерянности до сильного отчаяния и глубокой подавленности.
- Вся личность человека оказывается захваченной этим состоянием, он страдает и физически, и эмоционально, и духовно.

В. Типы депрессии

1. ОБЫКНОВЕННАЯ депрессия (ситуационная или реактивная).

Этот тип депрессии обусловлен внешними обстоятельствами. Часто это **естественная** эмоциональная реакция:

- На потерю.
- На обычные проблемы повседневной жизни (отвержение, неудачи, болезни).
- На переходные периоды жизни (совершеннолетие; так называемое «пустое гнездо» — период, когда дети выросли и покидают родительский дом; менопауза).

2. СКРЫТАЯ (замаскированная) депрессия

Состояние скрытого эмоционального конфликта, при котором:

- Истинные чувства отвергаются или маскируются.
- Человек пытается освободиться от боли и страданий собственными силами через повышенную активность (чрезмерно загружает себя работой или любой другой деятельностью).

3. НЕВРОТИЧЕСКАЯ депрессия (незначительное депрессивное нарушение)

Этот вид депрессии развивается на фоне конфликтной ситуации. Как правило, это затянувшееся надолго эмоционально-депрессивное состояние.

На проявления депрессии этого типа (например, подавленность, уныние) обычно почти не обращают внимания. Но надо понимать, что это — состояние депрессии и оно мешает нормальной физиологической и общественной деятельности человека. Обычно можно выявить причину и события, «спровоцировавшие» ее.

4. ПСИХОТИЧЕСКАЯ депрессия (значительное депрессивное нарушение)

Острое состояние депрессии (**глубокая депрессия**), выходящее за рамки понятной и позволяющей вчувствоваться в неё реакции.

- В этом состоянии отмечается искаженное восприятие окружающей реальности.

- Могут отмечаться галлюцинации, заблуждения (неадекватные представления), бредовые идеи.

Г. Два типа поведения при депрессии

УНИПОЛЯРНЫЙ ТИП («uni» — один, «polar» — полюс) — «одна крайность». В течение длительного времени следуют только депрессивные фазы.

Этот тип поведения — наиболее распространенное проявление депрессии.

Характеризуется крайне удрученным эмоциональным состоянием.

БИПОЛЯРНЫЙ ТИП («bi» — два, «polar» — полюс) — «две противоположности», то есть в течение длительного времени наряду с депрессивными фазами возникают мании.

Иногда такое состояние называют «маниакальной депрессией».

Характеризуется сменой двух эмоциональных состояний: крайнего возбуждения и крайнего упадка.

Вопрос: Является ли депрессия грехом?

Ответ: Не всегда, но в некоторых случаях депрессия может стать грехом, если:



- Ваша депрессия вызвана последствиями ваших греховных действий, и вы при этом не пытаетесь что-либо изменить.
- Ваша депрессия вызвана вашим выбором: вы позволяете другим людям контролировать вас и управлять вами, вместо того, чтобы избрать послушание Господу и зависимость от Него.
- Вы используете свое подавленное состояние (депрессию) для того, чтобы манипулировать окружающими вас людьми.
- Вы не предпринимаете шагов, необходимых для исцеления. (Не обращаетесь за помощью и библейским советом к консультанту-душепечителю, не стараетесь читать Библию и запоминать конкретные стихи, не читаете христианскую литературу).
- Вы продолжаете жалеть себя и испытывать гнев.
- Вы продолжаете винить Бога и окружающих в своих несчастьях.

II. Признаки депрессии

Одни облака приносят с собой мягкую прохладу и приятный летний дождь. Другие — раскаты грома и сверканье молний. Но есть и более страшные тучи, с которыми приходит буря, смерч. Такие облака несут разрушение. История земли знает немало катастроф, вызванных бурями и циклонами, некоторые из них даже получили имя. Ученые, следящие за погодными условиями, хорошо знают, какими причинами вызваны те или иные природные явления. То же и с депрессией. Если мы знаем, к какому типу относится наша депрессия, мы можем понять, — чем она была вызвана и какая битва нам предстоит.

• **НОРМАЛЬНАЯ** депрессия (Неемия 2:2)

Неуверенность в себе, агрессивность, гнев, раздражительность, печаль/грусть, беспокойство/страх, забывчивость.

Резкое снижение активности, потеря аппетита, нарушение сна (бессонница).

Угрозы смерти НЕТ.

• **СКРЫТАЯ** депрессия (Бытие 3:8-10)

Самонадеянность, подавленная злорада, рассеянность, осуждение окружающих, ощущение себя жертвой, упрямство, беспорядочность мышления.

Повышенная активность, увеличение веса тела, снижение потребности во сне.

СКРЫТАЯ угроза смерти.

• **НЕВРОТИЧЕСКАЯ** депрессия (Псалом 101:3-11)

Самобичевание, гнев, злорада, ощущение безнадежности, апатия, отсутствие интереса к жизни (отсутствие удовольствия от жизни), ипохондрия, неспособность к принятию решений.

Хроническая усталость, потеря веса, уход от действительности посредством сна.

МАНИПУЛИРОВАНИЕ угрозой смерти.

• **ПСИХОТИЧЕСКАЯ** депрессия (Псалом 38:13-14)

Самоотвержение, сильная злорада (гнев), шизофрения, невосприимчивость (нет проявлений отзывчивости), отсутствие интереса к жизни (отсутствие удовольствия от жизни), галлюцинации, неспособность к суждению/мышлению.

Кататоническое состояние, потеря веса, сильная бессонница.

СИЛЬНАЯ угроза смерти.

III. Причины депрессии

Бог, сотворив этот мир, всему дал своё предназначение. Даже «штормовые облака», которые порой затягивают небосвод вашей жизни, — не случайны. Депрессия может быть полезна: она открывает вам глаза на то, что Бог предназначил для вас. На то, что вы не видели, не хотели видеть до приступов уныния. На то, что вы должны узнать, понять о себе, чтобы избавиться от депрессии. Помните, сильный проливной дождь необходим земле, которая изнывает от жажды. Он нужен, чтобы хорошо полить всю землю, его влага несет жизнь цветам и травам. Вспомните, как хорошо дышится после дождя, какой чистый воздух. Когда мы начинаем понимать, что говорит нам Господь через депрессию, мы можем понять её причину и правильно выбрать «лекарство».

Причинами депрессии могут быть:

А. Физические факторы:

- Гормональный или химический дисбаланс.
- Влияние медикаментов.
- Хроническая болезнь, поражающая мозг человека или его нервную систему.
- Генетическая предрасположенность.
- Неправильное питание, отсутствие отдыха, недостаток двигательной активности.

Б. Душевные факторы:

Речь идёт о наших эмоциях: об эмоциональных ответах на **потерю**. Потери бывают разные:

- Потеря **объекта любви**
- Потеря **чувства самоуважения**
- Потеря **контроля**
- Потеря **собственности**
- Потеря **надежды**
- Потеря **уважения к другим людям**
- Потеря **здоровья или возможностей**
- Потеря **целей в жизни**

Когда человек сталкивается с потерей, чаще всего его ответной эмоциональной реакцией бывает чувство гнева, которое он старается подавить. Подавленный гнев часто служит причиной депрессии.

В. Духовный фактор

Речь идёт о нашем мировоззрении, о наших убеждениях.

Неправильное убеждение:

Разочарования, постигшие меня в жизни, буквально опустошили меня, лишили радости. Нет никакой надежды на будущее. Какой смысл пытаться что-либо изменить?

Правильное убеждение:

Я признаю, что обстоятельства моей жизни принесли мне чувство разочарования. Но я знаю, что Христос живет во мне, и Он — моя надежда. Я буду обновлять мой разум, постигая Божью истину, и благодарить Бога за то будущее, которое Он приготовил для меня.

«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего». (Псалом 41:12)
«...Но сами в себе имели приговор к смерти, для того чтобы надеяться не на самих себя, но на Бога, воскрешающего мертвых, Который и избавил нас от столь близкой смерти и избавляет, и на Которого надеемся, что и еще избавит...» (2 Коринфянам 1:9-10)

(Читайте также Послание Евреям 6:18-19)

IV. Пути к решению проблемы

А. Ключевой стих из Библии для заучивания:



«Но я верую, что увижу благость ГОСПОДА на земле живых». (Псалом 26:13)

Б. Ключевой текст из Библии для чтения и повторения:



2 Послание Коринфянам, 4 глава

- ст. 1 – Не падайте духом.
- ст. 2 – Откажитесь от эгоистичных привычек, от своего «я».
- ст. 3 – Откройте для себя избавление в силе Христа.
- ст. 4 – Знайте, что стратегия сатаны направлена на то, чтобы ослепить ваш разум.
- ст. 5 – Предоставьте Иисусу Христу право полностью управлять вашей жизнью.
- ст. 6 – Позвольте Божьему свету воссиять над вашей тьмой.
- ст. 7 – Знайте, что Бог вложил Свое сокровище (силу Христа) внутрь вас.
- ст. 8 – Знайте, что вы сильно стеснены, но не раздавлены; озадачены, но не в отчаянии.
- ст. 9 – Знайте, что вы гонимы, но не оставлены; согнуты, но не сломлены.
- ст. 10 – Осознайте, что во Христе вы мертвы для греха.
- ст. 11 – Осознайте, что испытания даны вам с определенной целью, — открыть Христа, живущего в вас.
- ст. 12 – Знайте, что смерть более не имеет власти над вами.
- ст.13-14 – Доверьтесь неизменному и вечному Богу, Его цели для вашей жизни.
- ст. 15 – Будьте благодарны; ваш благодарный дух будет оказывать влияние на других.
- ст. 16 – Позвольте Богу ежедневно обновлять ваш дух.
- ст. 17 – Взирайте на вечное.

В. «Линия ВРЕМЕНИ» — тест на наличие скрытой (замаскированной) депрессии

«Ты возлюбил истину в сердце, и внутрь меня явил мне мудрость» (Псалом 50:8).

- **Начертите** горизонтальную линию, представляющую вашу жизнь.
- **Разделите** линию на три секции (детство, юность, зрелость).
- **Отметьте** самые важные изменения и значимые события на этой линии.
- **Определите**, есть ли какие-либо важные потери или обиды, которые вы не заметили.
- **Откройте** источник замаскированной (скрытой) боли в искренней молитве.
- **Дайте определение** событиям в специальных утверждениях: «Я скорблю о...», «Я горюю о...», «Я опечален...», «Я не могу забыть о...»
- **Уменьшите силу** эмоционального воздействия, которое определенное событие оказывает на вас. Вы сделаете это, если поделитесь своими чувствами с близким человеком, которому вы доверяете.

МОЛИТВА,

помогающая открыть источник скрытой боли.

Отец, Я прихожу с Тебе за помощью как Твое дитя. Успокой моё сердце. Сделай меня способной принять то, что Ты хочешь показать мне. Открой мне мою настоящую нужду, которую необходимо восполнить. Покажи мне Твою истину. Ты знаешь боль, сокрытую в глубине моего сердца. Ты точно знаешь, какие обстоятельства её вызвали. Помоги мне довериться Тебе, позволить Тебе исцелить мое раненое сердце. Я знаю, что у Тебя достаточно любви и силы, чтобы сделать меня целостной личностью. Я благодарю Тебя за то, что я могу быть совершенно уверенной — Ты сделаешь всё, что обещал. Аминь.



Г. Борьба с депрессией

ФИЗИОЛОГИЯ

- **Пройдите** тщательное медицинское обследование. (Расскажите врачу о своём состоянии, о том, что на вас давит, оказывает гнетущее воздействие.)

- **Просмотрите лекарства**, которые вы употребляете, и исключите те, которые вам не нужны.
 - **Начните соблюдать** правильный режим сна.
 - **Старайтесь избегать** переутомления.
 - **Питайтесь регулярно**, придерживайтесь сбалансированного питания. (Употребляйте меньше сахара).
 - **Занимайтесь** физическими упражнениями, гуляйте на свежем воздухе, больше ходите.
 - **Проводите время**, наслаждаясь природой.
- «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии». (1 Коринфянам 6:19-20)*

ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

- **Храните** ваше жизненное пространство светлым и радостным.
 - **Содержите** ваш дом в чистоте, и не загромождайте лишними вещами.
 - **Очистите** ваш дом от оккультных предметов.
 - **Не тратьте** долгие часы на телефонные разговоры.
 - **Старайтесь** не сидеть целыми днями перед телевизором.
 - **Слушайте** бодрую и жизнеутверждающую музыку.
 - **Пишите** небольшие ободряющие послания со словами благодарности тем, кто вам дорог.
 - **Каждый день ставьте** перед собой небольшие, но реально достижимые цели.
- «Сын мой! Не упускай их из глаз твоих; храни здравомыслие и рассудительность (в английском переводе — ...храни здравомыслие и рассудительность, не упускай их из глаз твоих...), — и они будут жизнью для души твоей и украшением для шеи твоей...» (Притчи 3:21-24)*

Д. Стремитесь к победе над депрессией

- **Посмотрите** в лицо тем потерям в вашей жизни, которые вы не «похоронили» и не проработали, чтобы исцелиться.
- «Помыслы в сердце человека — глубокие воды, но человек разумный вычерпывает их» (Притчи 20:5).*
- **Осознайте**, что чувство жалости к себе — грех.
- «Если говорим, что не имеем греха, — обманываем самих себя, и истины нет в нас. Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и*

праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды» (1 Иоанна 1:8-9).

- **Помните** о Божьей любви к вам.

«Издали явился мне Господь и сказал: любовью вечною Я возлюбил тебя и потому простер к тебе благоволение» (Иеремия 31:3).

- **Откажитесь** от негативного мышления.

«Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте» (Филиппийцам 4:8).

- **Постарайтесь осознать** цель, ради которой Бог допускает личные потери и сердечную боль в нашей жизни.

«Притом знаем, что любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу» (Римлянам 8:28).

- **Побеждайте** боль и гнев, выражая благодарность Господу (даже когда вы не чувствуете ее).

«За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фессалоникийцам 5:18).

- **Помните:** Господь контролирует всё происходящее в вашей жизни, и Он дает нам надежду!

«Ибо только Я знаю намерения, какие имею о вас, говорит Господь, намерения во благо, а не на зло, чтобы дать вам будущность и надежду» (Иеремия 29:11).

Е. Для чего Бог использует депрессию?

ДЕПРЕССИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА БОГОМ для того, чтобы:

- **Предупредить** вас, что кое-что неправильно в вашей жизни.

«Прежде страдания моего я заблуждал; а ныне слово Твое храню» (Псалом 118:67).

- **Заставить** вас остановиться и **побудить** к размышлениям.

«Посему мы не унываем; но если внешний наш человек и тлеет, то внутренний со дня на день обновляется» (2 Коринфянам 4:16).

- **Показать** вам вашу слабость и немощь.

«Но Господь сказал мне: «довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи». И потому я гораздо охотнее буду хвалиться своими немощами, чтобы обитала во мне сила Христова» (2 Коринфянам 12:9).

- **Привести** вас к Нему.

«...Всё могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Филиппийцам 4:13).

- **Развить и укрепить** ваше доверие к Нему.
«Что унываешь ты, душа моя, и что смущаешься? Уповай на Бога; ибо я буду еще славить Его, Спасителя моего и Бога моего» (Псалом 42:5).
- **Исцелить** наши раненные эмоции в Господе.
«Исцели меня, Господи, и исцелен буду; спаси меня, и спасен буду; ибо Ты хвала моя» (Иеремия 17:14).
- **Развивать** вашу настойчивость и **вести** к зрелости.
«С великою радостью принимайте, братия мои, когда впадаете в различные искушения, зная, что испытание вашей веры производит терпение; терпение же должно иметь совершенное действие, чтобы вы были совершенны во всей полноте, без всякого недостатка» (Иаков 1:2-4).
- **Побудить** вас осознать ценность и значимость вашей жизни.
«Не пять ли малых птиц продаются за два ассария? и ни одна из них не забыта у Бога. А у вас и волосы на голове все сочтены. Итак не бойтесь: вы дороже многих малых птиц» (Лука 12:6-7).
- **Побудить** вас полагаться на силу Божьей благодати.
«Как от Божественной силы Его даровано нам все потребное для жизни и благочестия, через познание Призвавшего нас славою и благостию, которыми дарованы нам великие и драгоценные обетования, дабы вы через них соделались причастниками Божеского естества, удалившись от господствующего в мире растления похотью» (2 Петра 1:3-4).
- **Сделать** вас более чутким и сострадательным по отношению к другим людям.
«Благословен Бог и Отец Господа нашего Иисуса Христа, Отец милосердия и Бог всякого утешения, утешающий нас во всякой скорби нашей, чтобы и мы могли утешать находящихся во всякой скорби тем утешением, которым Бог утешает нас самих!» (2 Коринфянам 1:3-4)

Размышление порождает чувства.

Если вы делаете центром своих размышлений постигшие вас разочарования, вы будете ввергнуты в состояние глубокой депрессии.

Если вы сосредотачиваетесь на верности Христа, вы получите чудесное избавление от неё!

Джун Хант