

# Оглавление

<i>Предисловие к русскому изданию</i> .....	5
<i>Введение. Депрессия бьет по каждому</i> .....	11
Глава 1. Что такое депрессия? .....	15
Глава 2. Что вызывает депрессию? .....	43
Глава 3. Как детские переживания отражаются на психическом здоровье? .....	67
Глава 4. Является ли депрессия болезнью мозга? .....	81
Глава 5. Сопутствует ли депрессия другим болезням? ..	102
Глава 6. Есть ли разница между полами, когда речь идет о депрессии? .....	121
Глава 7. Куда обращаться за помощью, если у меня депрессия? .....	141
Глава 8. Как говорить о депрессии? .....	165
Глава 9. Какие существуют способы лечения депрессии?	188
Глава 10. Что такое антидепрессанты и как они действуют? .....	212
Глава 11. Какие побочные эффекты обычно вызывают антидепрессанты? .....	256
Глава 12. Что такое терапевтически резистентная депрессия? .....	275
Глава 13. Каковы немедикаментозные методы лечения депрессии? .....	317

Глава 14. Какие бытуют мифы о депрессии?.....	353
Глава 15. Какие методы лечения депрессии доступны особым группам пациентов?.....	364
Глава 16. Какова связь между депрессией и самоубийством?.....	381
<i>Заключение. Подарки, которые мы делаем сами себе</i> .....	390
16 главных вех на пути к выздоровлению .....	395
Благодарности .....	399
Трекер настроения.....	401
Глоссарий .....	404
Примечания к русскому изданию	
Г. В. Рукавишникова .....	437
Перечень центров психиатрической помощи населению в России.....	449

Читая эту книгу, вы встретите много терминов, которые окажутся для вас новыми или, возможно, будут употреблены в непривычном контексте. **Я выделила такие понятия жирным шрифтом и дала их определения в глоссарии в конце книги.**

И последнее: конечно, очень важно избавиться от симптомов, однако излечение от депрессии означает возврат к полноценному функционированию во всех сферах жизни. В книге я касаюсь всех сфер жизни, на которые влияет депрессия, включая семью, работу и социальные отношения.

Эта книга задумана как справочник общего характера, а не как академический обзор: она отвечает на вопросы, которые я каждый день слышу от своих пациентов и их близких. Я надеюсь, что во время чтения вы осознаете, что не одиноки. У каждого из нас есть много вопросов, и я беру на себя смелость предложить ответы и рекомендации, основанные на моем **клиническом опыте** и научных исследованиях. Один же из самых частых вопросов, который я слышу на первой встрече с пациентом, таков: «Станет ли мне лучше?». Мой ответ всегда один и тот же, и я даю его с полной уверенностью, поскольку знаю, что это правда: «Если мы будем работать вместе, да».

И самое главное. Каждой страницей книги я хочу поддержать читателей, которые страдают от депрессии или любят тех, кого настигло это заболевание. Не теряйте надежды! Повстречав сотни людей, которые видели только мрак и не могли себе представить будущее без депрессии, я вынесла урок: чтобы найти правильное направление, нужно время. Порой вы будете терять опору под ногами и чувствовать, будто бежите по кругу. Но путь вперед открыт всегда!

## Глава 1

# Что такое депрессия?

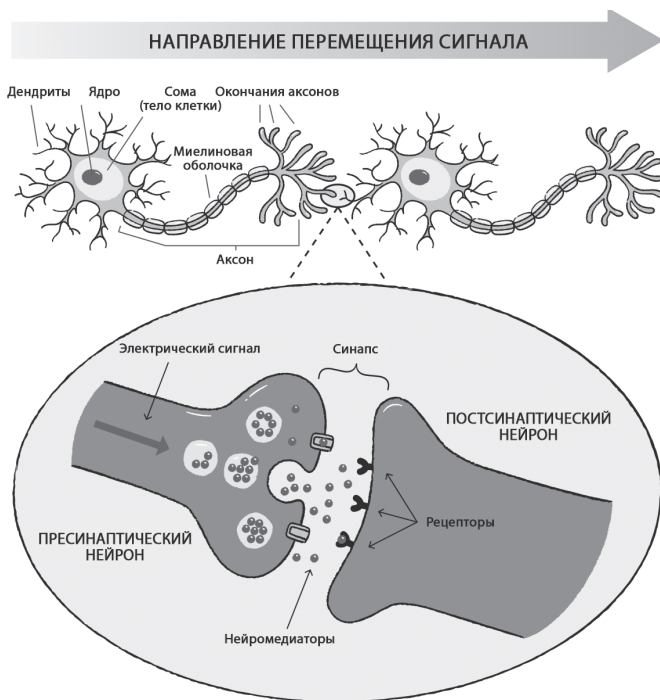
**Д**епрессия — опыт в высшей степени личный. Эта болезнь не просто проявляется в виде конкретных эмоциональных или физических симптомов. Она лишает человека способности нормально функционировать на работе, в школе, дома или в каких-либо еще социальных ситуациях. Когда у вас депрессия, попытка встать с кровати может показаться невероятно тяжелой, поэтому неудивительно, что ходить на работу, выполнять домашние задания, быть внимательным родителем или заботиться о себе и своей семье становится трудно или даже невозможно. Более того, депрессия мешает проводить время с друзьями и делать то, что раньше приносило удовольствие, например заниматься спортом, хобби или хотя бы ходить в кино.

Чтобы услышать диагноз «депрессия», вы должны испытывать функциональные ухудшения, то есть неспособность осуществлять обычную повседневную деятельность, необходимую для удовлетворения основных потребностей, выполнять обязанности и нести ответственность, а также поддерживать здоровье и благополучие.

### Как диагностируется депрессия?

Свен, 46-летний преподаватель, неожиданно подал в отставку. Его начальник и коллеги были поражены. Свен недавно

Внутри нейрона сигнал переносится с помощью электрического импульса, проходящего от одной границы клетки до другой, но, достигнув крайней точки, импульс не может перейти на ближайший нейрон и продолжить движение. Между нейронами существует зазор, который называется синаптической щелью. Чтобы передать информацию следующему нейрону, электрический импульс вызывает высвобождение нейромедиаторов на краю первого нейрона. Затем нейромедиатор проходит через синаптическую щель и достигает рецепторов следующего нейрона.

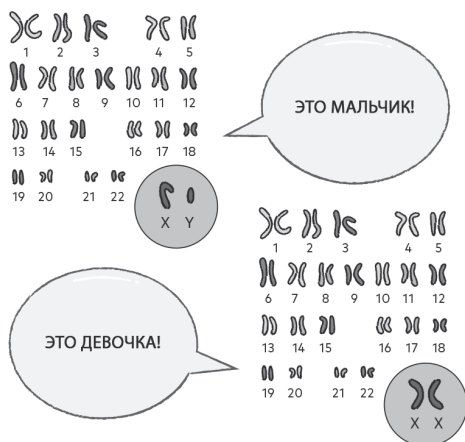


Нейромедиатор, связываясь со своим рецептором, может передать сигнал дальше, запустив новый элек-

трический импульс (возбуждающий нейромедиатор), или остановить прохождение сигнала (ингибирующий нейромедиатор). Нейромедиаторы необходимы для поддержания основных функций организма — дыхания, артериального давления, сердечного ритма, а также для регулирования сна, аппетита, настроения, способности получать удовольствие и того, как мозг и тело реагируют на стрессовые или пугающие события.



Наиболее важные нейромедиаторы, связанные с депрессией, — **серотонин, норадреналин и дофамин**. Они

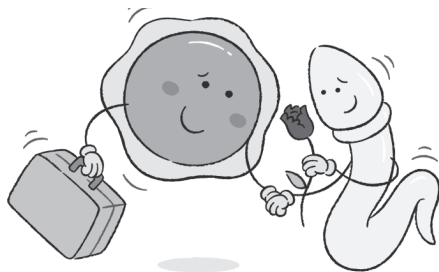


У мужчин есть X- и Y-хромосомы, тогда как у женщин — две X-хромосомы

Человек — результат слияния одной яйцеклетки и одного сперматозоида. Яйцеклетка и сперматозоид содержат в себе по одной копии ДНК своего хозяина (от каждого по 23 хромосомы), а это значит, что потомство получает половину своей ДНК от матери и половину — от отца. Это объясняет, почему братья и сестры могут выглядеть или вести себя так, будто произошли от разных родителей. Однояйцевые близнецы обладают совершенно одинаковой ДНК, но все другие братья и сестры получают от родителей разные наборы ДНК. Это настоящая генетическая лотерея. Один брат может быть низкорослым, с пронзительными голубыми глазами, тогда как другой — под два метра ростом и с дурно пахнущими ногами.

Каждая клетка вашего организма содержит одну и ту же ДНК. Так как же клетка узнает, что должна стать клеткой мозга, или печени, или кожи?

Я представляю себе ДНК как клавиатуру фортепьяно. У каждого человека есть своя неповторимая клавиатура (за исключением однояйцевых близнецов: у них клавиатуры одинаковые). Каждая клавиша на ней — фрагмент ДНК,



известный как ген. Гены содержат информацию, необходимую для дифференциации клеток: когда определенные гены включаются (экспрессируются) или выключаются (подавляются), они определяют, чем станет клетка. Те или иные гены вырабатывают белки и определяют тем самым особенности организма, такие как, например, цвет глаз либо рост. Другие гены предписывают клетке стать клеткой сердца, мозга или кожи.

Хотя ДНК отвечает за формирование и выживание всех живых существ, она на удивление проста и состоит всего из четырех химических соединений: аденина (А), цитозина (С), гуанина (G) и тимина (Т). Гены состоят из последовательностей этих четырех веществ, хранящих инструкции, которые побуждают клетку вырабатывать определенный белок. Например, ген может состоять из последовательности А-С-С-Т-G-A-A-G-A-T-T-G, которая создает белок, необходимый для роста волос.

Если наша ДНК похожа на клавиатуру фортепьяно, то манера игры на ней (то, каким образом экспрессируются гены) делает вас тем, кем вы и являетесь. Некоторые клавиши не нажимаются вовсе, а другие всегда задействованы. Некоторые нажимаются мягко, тогда как по другим бьется резко. То, как и когда «звучат» ваши гены и «звучат» ли вообще, делает вас уникальным. Воспринимайте это как «свою песню» или «музыку, состоящую из вас». Что любопытно, ваша мелодия может меняться, а причина тому — эпигенетика.



### *Итоги главы*

- Прием антидепрессантов — один из возможных методов лечения депрессии. Осмысленная и тщательная оценка вариантов помогает понять, какой из них подходит пациенту лучше всего — медикаменты, терапевтические беседы, физические упражнения или что-то еще.
- Антидепрессанты — эффективное средство для лечения депрессии, однако не всякий антидепрессант подходит для каждого конкретного случая.
- Министерство здравоохранения Канады и FDA — федеральные органы, допускающие лекарства к распространению, исходя из их безопасности и доказанной эффективности.
- Дозировки и длительность приема медикаментов зависят от реакции организма на лечение, тяжести заболевания и количества предыдущих эпизодов депрессии.

**Чтобы лечение отвечало всем потребностям больного депрессией, оно должно быть индивидуальным. В распоряжении врачей имеется немало возможностей, и хотя единственного идеального курса лечения не существует, всегда есть такой, который лучшим образом подойдет именно вам.**

### *Рассказ пациента*

По моему опыту, излечение от депрессии требует терпения, настойчивости, гибкости мышления и веры в своего врача и в препараты, которые он назначает.

Вот что я вам советую.

Обратитесь за помощью и продолжайте просить помощи до тех пор, пока вам ее не окажут.

Найдите врача, который вам понравится и которому вы будете верить.

Будьте готовы пробовать разные препараты.

Продолжайте прием лекарств, даже если начнутся неприятные побочные эффекты, но при этом рассказывайте врачу о том, что вас беспокоит.

По возможности заставляйте свое тело двигаться каждый день.

Окружите себя людьми, готовыми вас поддержать.

Найдите занятия, которые могут отвлечь или даже приободрить вас, когда вы действительно почувствуете себя подавленным.

Простите себя за свои недостатки.

Успех — это еще не точка,  
неудача — это еще  
не конец: единственное,  
что имеет значение, —  
это мужество  
продолжать борьбу!

УИНСТОН ЧЕРЧИЛЬ

## Глава 13

# Каковы немедикаментозные методы лечения депрессии?

**В** главе 2 я говорила, что депрессия — биопсихосоциальное заболевание и что при ее лечении необходимо учитывать эти три фактора. И хотя некоторые способы лечения депрессии направлены преимущественно на ее биологические аспекты, психосоциальные методы зачастую оказываются весьма действенными и даже необходимыми.

В этой главе я рассмотрю методы лечения депрессии, не требующие выписки рецептов. **Нейростимуляция** напрямую воздействует на мозг (и это лишь подтверждает правильность представления о депрессии как о болезни мозга). Кроме того, я опишу психотерапевтические техники, которые тоже влияют на работу мозга, как и все эффективные методы лечения депрессии. Наконец, я расскажу о дополнительных и альтернативных способах лечения с подтвержденной эффективностью и хорошей переносимостью.

### Какие существуют методические рекомендации по лечению депрессии и чем они полезны при выборе лечебного курса?

В 2016 году Канадская ассоциация по проблемам лечения аффективных и тревожных расстройств (CANMAT)