

Розділ 1

Змішані тривога і депресія: як ДПТ може вам допомогти

Депресія — це коли бракує енергії навіть для того, щоб просто рухатися. Ви втратили ініціативу, здатність і бажання братися за якусь діяльність. Ви хочете зробити ці справи, щоб виконати свої обов'язки, але це вимагає величезних зусиль. Ви ніби пробираєтеся крізь густу багнюку, просто щоб залишатися мобільним, просто щоб зробити те, що раніше не вимагало багато енергії чи зусиль. А зусилля, необхідні зараз для того, щоб просто *жити*, просто виконувати основні життєві завдання, вимагають набагато більше енергії, ніж будь-коли раніше. Але це ще не все. Окрім депресії, ви також відчуваєте тривогу. Ви ставите під сумнів кожен свій крок: а раптом станеться щось погане? Може, ви пропустите щось важливе. Ваші м'язи напружуються, ніби ось-ось має відбутися якась катастрофа. У вас немає енергії, щоб щось *робити*, але, здається, є безмежна енергія, щоб відчувати паніку, страх, мати негативні очікування щодо майбутнього і відчуття, що ваш світ, яким ви знали його раніше, змінився.

Якщо їх змішати

Якщо ви почуваєтеся так, то, найімовірніше, у вас *змішані тривога і депресія* — не лише депресія і не лише тривога. У вас є і те й інше одночасно. Раніше ми називали це «ажитованою депресією», маючи на увазі втрату енергії та ініціативи, але зі значним стресом і тривогою. Це те, що професіонали називають *коморбідною депресією і тривогою*, коли у вас є обидва розлади одночасно.

І депресію, і тривожний розлад можна легко сплутати саме тому, що вони мають багато спільних симптомів: ви відчуваєте страх перед майбутнім, ваші очікування та сподівання негативні, це призводить до поведінкового паралічу (вам важко приймати рішення, все дається з великими зусиллями, і ви нічого не хочете робити), а також до суттєвої втрати впевненості в собі. «Зі мною щось не так», — думаєте ви, і хоча ви не зовсім упевнені, що саме, але знаєте, що проблема *у вас самих* (навіть якщо навколо також є значні проблеми, які вас турбують).

Змішана з тривогою депресія особливо болісна, адже вона постійно впливає на ваші емоції, змушуючи вас менше реагувати на середовище й поточні події, що відбуваються довкола вас. Вона відчужує вас від інших, позбавляє задоволення і радості від повсякденного життя і збиває з пантелику, оскільки, здається, змінює правила життя, яких ви раніше дотримувалися.

На щастя, на ваш емоційний біль є відповідь. Вона має назву *діалектична поведінкова терапія* (ДПТ), і ця книжка пояснить, як змусити її працювати на вас. Чи підходить вам ця книга, якщо у вас лише тривога, але не депресія або лише депресія, але не тривога? ДПТ може бути корисною для лікування обох станів окремо, але вона є особливо потужним набором стратегій для використання людьми, які мають змішані симптоми, тому що вправи і процедури можуть убити двох зайців одним пострілом. ДПТ призначена для людей,

які втратили надію і відчуття сенсу життя, які сумніваються у власній здатності впливати на свій світ, які вважають свої емоції нестерпними і які намагаються втекти від важливих аспектів життя, уникнути їх. Коротше кажучи, ДПТ є надзвичайно корисною для людей, які одночасно потерпають як від тривожного розладу, так і від депресії.

Як можна мати два таких різних розлади одночасно? Фахівці з психічного здоров'я вважають, що тривожний і депресивний розлади — це дві різні класифікації, два різних і швидше не пов'язаних між собою набори проблем. Насправді існують навіть різні ліки, призначені для лікування кожного розладу. Є кілька класів антидепресантів, призначених для лікування депресії або розладів настрою, і різні класи ліків для лікування тривожних розладів. Ми звикли, що традиційна медицина лікує наші хвороби саме так, і було б добре, якби ваші емоційні проблеми можна було скласти в одну маленьку акуратну коробочку, з єдиною стратегією, призначеною для подолання одного набору проблем, які у вас виникли. Але подумайте про медицину і фізичні проблеми. Чи можливо мати одночасно проблеми з попереком і головний біль? Звісно, так, і це нічим не відрізняється від емоційних або психологічних проблем. Насправді, ми знаємо, що тривала тривога збільшує ймовірність розвитку депресії, а тривала депресія змушує людей відчувати тривогу (Meichenbaum 1996). Нещодавня заява Міжнародної консенсусної групи з питань депресії та тривоги чітко вказує на високу коморбідність (змішаність) природи обох розладів, особливо найпоширенішого тривожного розладу (генералізованого тривожного розладу) та депресії (Ballenger et al. 2001). Змішаний тривожний і депресивний розлад може бути більш поширеним серед молодих пацієнтів і менш поширеним серед пацієнтів старшого віку (Colenda et al. 2002).

Чому саме «суміш»?

Чому тривога призводить до депресії, а депресія — до тривоги? Що ж, життя з тривогою протягом тривалого часу пригнічує. Тривога може спричинити біль у м'язах, погіршення концентрації та уваги, сповільнення й погіршення процесу прийняття рішень, а також втрату здатності відчувати радість. Хто з часом не впав би в депресію через такі симптоми? Те саме відбувається і з депресією. Поступово люди втрачають здатність знаходити інтерес і розвагу у простих задоволеннях; зменшується інтерес до їжі, сексу та міжособистісних контактів, а сон може жахливо порушуватися. З іншого боку, депресія може призвести до того, що люди намагатимуться заповнити свою внутрішню порожнечу їжею, напоями та сексом. Може бути так, що вам не хотітиметься робити нічого, окрім як спати. Тоді «оточення» починає протестувати: члени сім'ї обурюються, що ви не виконуєте своїх обов'язків і перестали бути чутливими та чуйними щодо них. Колеги та керівництво зляться, що ваша продуктивність на роботі знизилася. Люди більше не хочуть із вами розмовляти, тому що багато з того, що ви говорите, є негативним і песимістичним (Coyne and Gotlib 1983). Здається, що ваш світ, яким ви його знали, розвалюється на частини. Хто зрештою не занепокоївся б через те, що інші вимагають від нього речей, які він більше не в змозі виконати?

Тривога і депресія — це негативні спіралі. Одна породжує іншу, особливо якщо перебіг будь-якої з них є тривалим або важким.

Тривожні розлади

Складність полягає ще й у тому, що ні тривога, ні депресія не є простими процесами. Навпаки, вони складні як із погляду їхніх проявів (як їх бачать інші у вашій повсякденній пове-

ше, ніж хірург мие руки перед операцією, то помічаєте, що ваша тривога, пов'язана з нав'язливою ідеєю, зменшується. Отже, компульсивна поведінка (прибирання будинку) зменшує тривогу, пов'язану з нав'язливою ідеєю (думкою про те, що ваша дитина загине), і кожного разу, коли це відбувається (ви вдаєтеся до компульсії, щоб зменшити нав'язливу ідею), зв'язок між ними стає сильнішим. Ви відчуваєте більше нав'язливих спонукань, незважаючи на те що ваш намір — зменшити нав'язливу ідею. І те, й інше посилюється.

Посттравматичний стресовий розлад

Посттравматичний стресовий розлад виникає внаслідок реальної та потенційно небезпечної для життя події. Це може бути автомобільна аварія, пограбування, війна, згвалтування або загроза життю близької людини (ви бачили, як її пограбували, згвалтували або вона ледь не потрапила у смертельну аварію). Після події ви переживаєте травму знову й знову, як у поганому фільмі жахів, який ви неодноразово переглядаєте проти своєї волі. Все, що нагадує вам про попередню подію, може повернути повну силу всіх почуттів, які ви переживали під час справжнього інциденту. Це можуть бути образи, запахи, звуки або навіть одяг, що асоціюється з первинною травмою. Пацієнта із посттравматичним розладом переслідує страх, і він зробить майже все, щоб уникнути повторного переживання негативних почуттів. Як і пацієнт із панічним розладом, ви уникатимете й тікатимете від кожної події, яка викликає у вас реакцію тривоги. Ваш світ починає звужуватися, і цілком зрозуміло, що депресія переважить тривогу.

Генералізований тривожний розлад

Генералізований тривожний розлад проявляється у відчутті тривоги (неспокою, втоми, м'язового напруження, дратівливості, прискореного серцебиття, задишки й особливо

занепокоєння), яка не пов'язана з конкретною подією (як у разі посттравматичного стресового розладу) або з простими соціальними подіями (як це буває за соціального тривожного розладу), не є такою інтенсивною або короткою, як панічні атаки, і відносно не пов'язана з вашим географічним місцезнаходженням (як у випадку з агорафобією). Генералізований тривожний розлад — це довготривала тривога, яка, найімовірніше, спричинена загальним занепокоєнням і негативними очікуваннями щодо майбутнього. За наявності цього розладу ви думаєте, що щось піде не так, і хвилюєтеся за це, ніби це вже відбувається або обов'язково станеться в майбутньому.

Я згадав лише основні тривожні розлади, але навіть із цих коротких описів видно, що тривожні розлади є складними. Вони можуть мати різні причини, різні *тригери* (речі, які викликають їх появу) і різні наслідки для вас. У разі наявності тривожних розладів ви маєте справу не лише зі стресами й труднощами повсякденного життя. Ви маєте справу із сильним тілесним дискомфортом у вигляді м'язового напруження, некомфортної температури тіла, кишкових і шлункових розладів, прискореного або утрудненого дихання, сухості в роті й гіперреактивності вашого організму. І всі ці складні симптоми можуть бути пов'язані, а можуть і не бути пов'язані з чимось «реальним», що відбувається тут і тепер у вашому житті. Але тривога дуже реальна і дуже болісна, і вона може тривати довгий час. Звісно, це пригнічує.

Депресивні розлади

Депресія може бути так само виснажливою, як і тривожний розлад, а іноді навіть виснажливішою. Депресивні розлади, які фахівці з психічного здоров'я називають розладами настрою, можна розділити на три великі категорії: великий депресивний розлад, біполярні розлади та дистимічний розлад.

Великий депресивний розлад

Великий депресивний розлад — це те, про що більшість людей думають, коли говорять про депресію: плаксивість, втрата інтересу, втрата або збільшення ваги, нездатність заснути або бажання спати весь час, втрата енергії та ініціативи, відчуття нікчемності або провини, нездатність зосередити або утримувати увагу, відчуття загальмованості або збудження, думки про смерть або самогубство, дратівливість, відчуття порожнечі та безнадійності.

Фахівці говорять про клінічну депресію, тому що часто людина не повідомляє про відчуття нікчемності або смутку, але демонструє всі інші ознаки й симптоми депресії (порушення сну, втрата інтересу до сексу, втрата апетиту й занепад сил) без чіткого усвідомлення супутніх почуттів (агонія, безпорадність, безнадійність, думки про самогубство і надмірний песимізм). Людина перебуває в депресії, але не усвідомлює цього.

Біполярні розлади

Біполярний розлад має всі або багато характеристик великого депресивного розладу, але в певні періоди людина відчувається піднесеною, грандіозною, енергійною, гнівною або дратівливою у проміжках між періодами великого смутку і втрати енергії. Два «полюси» енергії і млявості, смутку і гніву, втрати ініціативи і гіперактивності, нездатності функціонувати і нездатності зупинитися, сорому і «суперсили» (або з агресією і дратівливістю, або з безпричинними піднесенням і запалом) циклічно з'являються і зникають через певний проміжок часу.

За наявності *циклотимічного розладу* («молодшого брата» біполярного розладу) ви не втрачаєте зв'язку зі своїм типом «Я», але проходите через цикли відсутності енергії та надмірно високої енергії. За *циклотимічного розладу* ваші

симптоми не зовсім схожі на біполярний розлад, але ви демонструєте помітну мінливість настрою, яка заважає вашій здатності добре функціонувати в житті.

Біполярні розлади однозначно вважаються нейрохімічним дисбалансом, і більшість доказів свідчить про те, що біполярні розлади успадковуються генетично. Той факт, що біполярні розлади мають нейрохімічну основу, робить їх ще заплутанішими. Ви переживаєте дуже сильні почуття, але не можете легко розрізнити, чи це почуття засноване на об'єктивній події у вашому середовищі, чи воно є прямим відображенням хімічного дисбалансу. Біполярні розлади більше за інші розлади змушують вас не довіряти своїм емоціям (і небезпідставно, адже іноді ви переживаєте дуже сильні почуття, хоча ніяка реальна подія не викликає у вас таких почуттів).

Дистимічний розлад

У разі *дистимічного розладу* ви не відчуваєте всієї сили великого депресивного епізоду, коли майже неможливо діяти або щось робити. Але дистимічний розлад робить життя схожим на постійну боротьбу — боротьбу, яка триває дуже довго. Песимізм, брак енергії та втрата надії стали нормою, і ви настільки звикли до такого стану речей, що все інше здається вам чужим.

Змішані тривоги і депресія

Тривожні й депресивні розлади складні й, на жаль, поширені. За оцінками Американської асоціації тривожних розладів (2003), дев'ятнадцять мільйонів жителів США мають діагностований тривожний розлад достатнього ступеня важкості, щоб потребувати лікування (це не просто заклопотана людина, на яку покладено занадто багато справ), а за оцін-