

У календарі мого смартфона під датою 30 травня я двічі записав слово «психіатр», і це не було помилкою. Уранці разом із професором Кшиштофом Краєвським-Сюдою ми записували першу розмову до цієї книжки — шукали відповідь на запитання, що таке чоловіча депресія. Пополудні я вже був пацієнтом. Сів у крісло навпроти лікарки й сказав: «Маю проблему, з якою не можу впоратися». Розповів їй про те, як почувуюся впродовж останніх тижнів. Вона діагностувала депресію і ще під час того ж візиту призначила мені селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС).

Із депресією я вже трохи знайомий, то була наша не перша зустріч. У 2015 році в мене трапився перший депресивний епізод, який супроводжували повторювані негативні думки. Перспектива психіатричної консультації викликала в мене тоді великий сором. На щастя, поряд були друзі, наділені здоровим глуздом. Один із них, молодий лікар-стажист, переконав мене пройти обстеження. Моє небажання йти до психіатра й приймати ліки було результатом невігластва: мої переконання ґрунтувалися на стереотипах і знаннях, які я черпав з інтернету. Разом із прогресом у лікуванні зменшувалися не лише ознаки депресії, а й мої упередження. Це просто діяло, а я повернув собі все те, що вважав безповоротно втраченим через хворобу.

А що ж трапилося 2022 року? Може, краще я сформулюю це запитання навпаки: а чого тільки не трапилося впродовж останніх років? Пандемія, інфляція, війна — кожен може

додати ще щось і від себе. А за тими очевидними словами-паролями крилася втрата почуття стабільності, невпевненість у завтрашньому дні, звичайний страх і щоденний стрес. Я помітив, що постійна втома й емоційне вигорання так впливають на мене, що вже й сам не впізнаю себе. Колись я думав, що після того, як уже раз пережив депресію, швидше розпізнаю її. Однак було аж ніяк не так, бо я є майстром у тому, щоб відганяти від себе думки про слабкість. Адже завжди давав собі раду сам. Та врешті прості повсякденні дії стали занадто важкими, і я відчував, що живу за рахунок величезного енергетичного боргу. Платежі за цим кредитом зростали швидше, ніж відсоткові ставки в Національному банку Польщі, ніч не давала відпочинку, а я усвідомлював, що сплачую тільки відсотки. Тому вирішив звернутися по медичну підтримку. Уже перший рецепт виявився влучанням у яблучко — ліки були ідеально припасовані до мого способу життя. Нині шкодую лише про те, що наважився піти на консультацію так пізно. Лише зараз, озирючись назад, бачу, як довго мене супроводжував і отруював пригнічений настрій.

За кілька місяців після цього, восени, чоловік з близького оточення сказав мені, що він теж отримав психіатричну допомогу і приймає антидепресанти. Перепрацювання, втома, стрес, безсоння — симптоми, які він назвав, здалися мені дуже знайомими. «Я записався на прийом до психіатра, бо побачив, як тобі це допомогло. Я вже й забув, що можна почуватися так добре», — почув я від нього. Це був найкращий з можливих комплімент.

Уже багато років я розповідаю про свій досвід депресії і стараюся зробити так, щоб розмови про психічні розлади

стали звичною практикою. З цієї причини я як журналіст завжди особливо цікавився темами, що стосувалися психічного здоров'я. Однак найважче мені писати про чергових людей, життя яких перервалося; про чоловіків, які вкоротили собі віку, бо надто довго повторювали, що якось воно буде. Болить, коли думаю про знайомих, які відійшли, також про улюблених акторів, митців, і коли чую повідомлення в масмедіа про зовсім незнайомих, анонімних жертв депресії. Обличчя людини з депресією є одним із багатьох таких самих, які нічим не вирізняються в натовпі. Я, наприклад, найбільше всміхаюся на світліні, яку мені зробили під час першого важкого депресивного епізоду. Коли я виставив її на фейсбуці, описавши контекст її появи, то всі подумали, що жартую.

А коли понад рік тому я розпочинав працювати над книжкою, то навіть не припускав, що зможу поглянути на депресію з різних боків: і як людина, яка вже раз подолала її, і як пацієнт під час чергового депресивного епізоду. Це випадковий збіг, який пригадав мені, з чим маю справу та що відбувається в голові людини з цим розладом. Книжка є відповіддю на численні запитання про чоловічу депресію, які різними шляхами стікаються до мене. Ми хотіли уникнути штучної дистанції між журналістом і експертом, тож вирішили доставити під час розмов порожній стілець, на який міг би сісти будь-хто. Про депресію розмовляємо відкрито, прямо, мовою, яка близька чоловікам, що, втім, не означає, що цю книжку написано тільки для них.

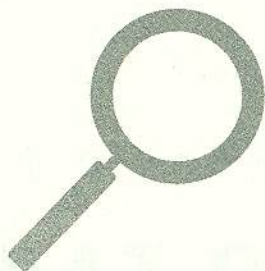
Надішли її батькові, дай товаришеві на роботі, подаруй синові, залиш дідусеві. Можливо, саме так вдасться зламати табу щодо чоловічої депресії та поквитатися з нею. М'яч на нашому боці поля.

Пишучи цей вступ, дивлюся на останній отриманий від лікарки рецепт, який лежить переді мною на столі. Ми якраз нещодавно домовилися про поступову відмову від ліків. Я ще раз подолав депресію. 2:0 на мою користь.

Шимон Жисько

Розділ 1

ЩО ТАКЕ ДЕПРЕСІЯ?



- чи депресія...
- чи депресія виліковна?
- чи депресія спадкова?
- чи депресія – це психічна хвороба?
- чи депресія – це хвороба?
- чи депресія – це довготривала хвороба?
- чи депресія – це гріх?
- чи депресія – це хронічна хвороба?
- чи депресія – це генетична хвороба?
- чи депресія – це психічний розлад?
- чи депресія існує?

Шимон Жисько: «Глядачі дивилися на високого, стрункого, одягненого в блакитну сорочку й синій костюм промовця. Перед ними на сцені стояв найтитулованіший чемпіон Олімпійських ігор усіх часів, людина, яка підкорила воду, володар 28 олімпійських медалей, серед яких 23 золотих. Народжений у Балтиморі плавець у медальному заліку випереджає такі країни, як Нігерія, Португалія, Чилі чи Марокко. На одну медаль менше, ніж Майкл Фелпс, має Ямайка – найсильніша країна світу в такому виді спорту, як спринт. Та, попри все, 2012 року, відразу після Олімпійських ігор у Лондоні, американець учинив спробу самогубства. “Я хотів зникнути зі світу спорту, перестати змагатися, загалом перестати існувати”, – сказав він тоді тремким голосом під час однієї з пресконференцій». Чи саме такий вигляд має і так функціонує людина, хвора на депресію, чоловік із депресією?

Д-р медичних наук, психіатр і психотерапевт Кшиштоф Краєвський-Сюда: Звісно, оточення помічає депресію не відразу. Може здаватися, що чоловік функціонує достатньо добре, ще функціонують певні компенсаторні механізми, які врівноважують втрати, але раптом він вибухає. Іноді депресивність проявляється в чоловіків нетипово.

Якими є основні критерії оцінювання депресивності пацієнта?

Депресія зазвичай асоціюється з трьома основними симптомами. Перший – це тривале пригнічення настрою. Часто