

«У моего близкого человека депрессия»

Это пособие для тех, чьи близкие столкнулись с депрессией. Родители, партнёры, друзья — каждый, кто рядом, часто ощущает тревогу, растерянность и непонимание: что происходит? что говорить? как себя вести? чем я могу помочь?

Ответы на все эти вопросы собраны здесь простыми словами.

Пособие основано на современных клинических данных и психологической практике.

Из пособия вы узнаете:

1. что важно знать **о депрессии**
2. **как распознать** депрессию
3. **как общаться** с человеком в депрессии
4. **как поддержать** в повседневной жизни
5. **как участвовать** в терапии и восстановлении
6. что делать в случае **обострения или кризиса**
7. **как помочь себе**

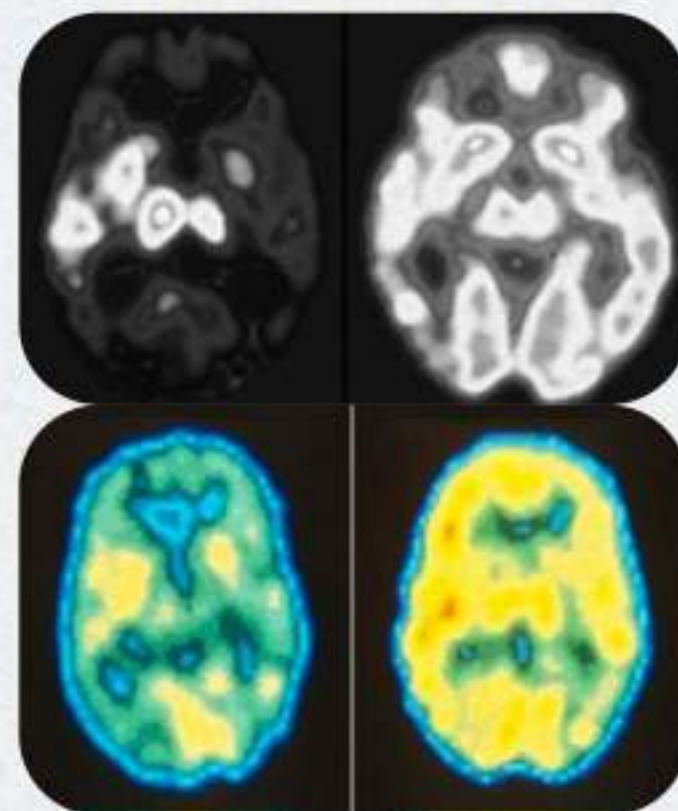
Во многих случаях именно поддержка близких становится ключевым фактором: помогает удержаться, дойти до специалиста, не раствориться в болезни. Но это возможно только тогда, когда и у вас есть знания, ясность и право заботиться о себе.

Что такое депрессия

Депрессия — это не каприз, не лень, не отсутствие силы воли. Это психическое заболевание, официально признанное Всемирной Организацией Здравоохранения и описанное в международных классификациях болезней. Оно влияет на работу мозга, гормональную регуляцию, восприятие и поведение человека.

Важно: человек в депрессии не выбирает страдать. Он не может «просто собраться», «отвлечься» или «перестать думать о плохом». Так же как у человека с температурой нет возможности «перестать быть больным», у человека с депрессией нет мгновенного доступа к прежней активности и чувствам.

Мозг человека



с депрессией без депрессии

Как депрессия влияет на:

мышление

Замедленность, трудности с принятием решений, негативные суждения, пессимизм, самообвинение. Мысли крутятся по кругу: «со мной что-то не так», «я всем мешаю», «ничего не изменится».

чувства

Подавленность, тоска, ощущение пустоты. Иногда — полное «эмоциональное онемение», когда человек говорит: «я ничего не чувствую».

поведение

Снижение активности, полный или частичный отказ от общения, уход в изоляцию, при тяжелой депрессии трудности с самыми простыми делами — встать с постели, приготовить еду, ответить на сообщение.

состояние

Нарушения сна, аппетита, постоянная усталость. Всё даётся через усилие — даже привычные мелочи.

Почему он отстраняется и молчит?

Со стороны может казаться, что близкий стал безразличным, холодным, раздражённым или даже агрессивным. Но часто за этим — не злость, а бессилие. Депрессия снижает способность быть в контакте. Человеку сложно говорить, воспринимать слова, объяснять, что с ним. Он может не понимать, зачем ему общение, если «всё равно ничего не поможет». Даже простые просьбы могут восприниматься как давление. Раздражение тоже может быть частью депрессии. Это не про «характер испортился» — это про изменения в работе мозга, снижение терпимости к шуму, вопросам, даже заботе.

Что чувствует мой близкий человек?

Человек в депрессии живёт в другой внутренней реальности. Она узкая, тусклая и жёсткая. Исследования показывают, что при депрессии меняется способ мышления:

- Себя человек видит как никчёмного, сломанного, лишнего.
- Мир — как враждебный или бессмысленный.
- Будущее — как пустое или пугающее.

Это не просто «мрачное настроение». Это системное искажение восприятия, которое кажется человеку единственно возможным. Он не верит, что может быть иначе. И предложения «посмотри на это с другой стороны» часто звучат для него как непонимание или обесценивание.

Почему слова поддержки не работают?

Вы можете говорить самые тёплые, обнадеживающие вещи — но человек НЕ будет слышать их в том виде, в каком вы их произносите. Не потому что он вас не любит или не ценит. А потому что:

- у него снижена чувствительность к позитивной информации;
- он не верит, что достоин поддержки;
- он может воспринимать помощь как жалость или обязанность;

Это может вызывать у вас боль, обиду, ощущение, что вас отталкивают. Но важно помнить: за этим чаще всего — не отвержение, а искажённое восприятие, вызванное заболеванием. Это не значит, что поддержка бесполезна, она очень важна.

Как распознать депрессию?

Чтобы понять, не страдает ли ваш близкий от депрессии, важно не угадывать по настроению, а понаблюдать за конкретными изменениями в поведении, ритме жизни, общении.

В этом разделе собраны внешние признаки, которые чаще всего встречаются при депрессивных расстройствах — от лёгких до тяжёлых.

Один–два симптома могут быть реакцией на стресс, усталость, сезонные колебания.

Но если вы замечаете несколько проявлений, и они держатся дольше двух недель — это весомый повод мягко поговорить с человеком и предложить поддержку.

Что меняется в повседневной жизни

- ☐ Больше лежит, часто просто сидит без дела (например, листает соц. сети)
- ☐ Перестаёт убираться, готовить, выполнять обычные задачи ИЛИ делает это сравнительно реже, чем раньше
- ☐ Ходит в одной одежде, может меньше следить за гигиеной
- ☐ Бросает хобби или перестает заниматься тем, что раньше его радовало

Как человек ведет себя с другими

- ☐ Сокращает общение с друзьями и знакомыми
- ☐ Отказывается от встреч и приглашений
- ☐ Меньше делится своими чувствами и эмоциями даже с самыми близкими
- ☐ Чаще отказывается от помощи

Что и как он говорит

- ☐ Часто говорит о себе плохо: “я ничего не умею”, “я никому не нужен” и т.п.
- ☐ Говорит, что все бесполезно или ничего не изменится
- ☐ Говорит/шутит о смерти, в том числе пассивно — “лучше бы меня никогда не было”, “хочу уснуть и не проснуться” и т.п.

Как меняются внимание и работоспособность

- ☐ Делает обычные дела медленнее
- ☐ Чаще ошибается, забывает простые вещи и путается
- ☐ Жалуется, что сосредоточиться сложнее
- ☐ Пропускает (саботирует) учебу или работу без веской причины

Что происходит со сном и аппетитом

- ☐ Не может уснуть, просыпается среди ночи/очень рано ИЛИ спит слишком много (10-12 часов)
- ☐ Сонливый на протяжении всего дня
- ☐ Теряет аппетит ИЛИ ест больше обычного
- ☐ Изменились вкусовые привычки (ест больше сладкого и «вредного»)

Как общаться с человеком в депрессии

Этот раздел поможет понять, как сохранять связь, что говорить, а когда лучше промолчать.

Основные принципы общения

поддержка без давления

- НЕ настаивайте на разговоре, если близкий этого не хочет
- НЕ требуйте объяснений, что с ним происходит
- помните, что поддержать - это НЕ "вытащить" из депрессии, а быть рядом без давления

принятие чувств

- Признавайте чувства человека и его право на них. Исключите фразы, типа "У других хуже", "Ты накручиваешь" и т.п.
- НЕ сравнивайте с собой. Даже если вам ситуация кажется незначительной, у вашего близкого другое восприятие

Валидация

— это признание того, что чувства другого человека реальны, даже если вы их не разделяете.

Валидация не означает согласие со всем, что человек говорит, но она помогает:

- снизить внутреннее напряжение;
- почувствовать, что рядом есть кто-то, кто не спорит, а видит и остаётся;
- вернуть ощущение «я не один в этом».

Например: ~~Не так уж все и плохо~~ Похоже, тебе правда тяжело. Я слышу это.

Фразы, которые

помогают

- «Я рядом, не нужно объяснять, если не хочешь»
- «Ты можешь не справляться. Это не делает тебя плохим»
- «Я не знаю, как помочь, но хочу быть рядом»
- «Спасибо, что говоришь об этом. Это важно»

мешают

- «Соберись» / «Возьми себя в руки»
- «Ты просто слишком переживаешь»
- «У всех так бывает»
- «Ну ты сам тоже в этом виноват»
- «Мне тоже тяжело, но я же не разваливаюсь»

Даже если вы испытываете раздражение, старайтесь говорить не из упрёка, а из реального чувства: «Я устал и мне тоже непросто, но я здесь. Давай вместе подумаем, что можно сделать».

Если нечего сказать

— это нормально. Лучше — говорить как есть:

- «Я не знаю, что сказать, но я с тобой»
- «Ты мне важен, даже если я сейчас молчу»
- «Я не понимаю всего, что с тобой, но мне не всё равно»

Молчание тоже может быть формой поддержания контакта.

Как выдержать молчание, раздражение и отстраненность близкого

- Не принимайте это на свой счёт: человек может просто не иметь сил общаться
- Если он не отвечает, это не значит, что ему всё равно
- Не требуйте реакции, но давайте понять, что вы готовы быть рядом без давления
- Можно сказать: «Мне тяжело, когда ты молчишь, но я понимаю, что ты не обязан говорить. Я рядом, если что»

Если кажется, что контакт невозможен — не настаивайте. Иногда лучше просто побыть рядом, не задавая вопросов. Даже короткая фраза вроде «Я тут, если нужно» может поддержать больше, чем длинные разговоры.

Как поддерживать в повседневной жизни

Поддержка в повседневной жизни нужна не всем, кто сталкивается с депрессией. Но если вы замечаете, что близкому становится трудно справляться с простыми делами — это повод мягко предложить помощь

1 Не делать всё за человека, но и не отстраняться

Если взять на себя всё, можно невольно закрепить у близкого ощущение беспомощности. Если отстраниться, он может не справиться с бытовыми вопросами.

2 Предлагать помощь, но не навязывать её

Человек с депрессией может отказаться не потому, что ему не нужно, а потому что он не верит, что «имеет право» на вашу заботу.

3 Делать ставку на регулярность, а не на результат

Регулярные простые действия (короткая прогулка, одно дело в день) дают ощущение своей эффективности. К тому же регулярные действия делают день более структурированным.

4 Быть рядом, но не вести за собой

Не стоит «тащить» человека на прогулку, к врачу или «к нормальной жизни». Важно просто оставаться рядом, не требуя изменений.

Что конкретно можно сделать

в повседневных делах

- предлагать сделать что-то вместе: приготовить еду, развесить бельё, навести порядок на столе
- предлагать простые действия: «Давай только протрем стол, и всё»
- предлагать помощь: «Хочешь, я помогу или могу просто побыть рядом?»
- ненавязчиво напоминать о планах: «Ты говорил, что у тебя встреча, я напомню, если нужно»

в организации жизни

- предложить повторяющееся действие: «Каждое утро в 9 я буду готовить завтрак, а ты приходи, если захочешь»
- придумать общий ритуал: прогулка, вечерний чай, пазлы по вечерам...
- постепенно помочь восстановить базовые ритуалы: подъем в одно время, приём пищи по расписанию, смена одежды, прогулки

Что делать, если он отказывается от помощи

Это бывает часто. Даже самая спокойная поддержка может восприниматься негативно из-за мыслей «я не заслуживаю» или «я всех обременяю». Здесь важно не исчезать, но и не настаивать:

- дать понять, что вы поддержите, если он передумает: «Я вижу, что тебе сейчас не хочется говорить. Я не обижаюсь. Я рядом»
- периодически ненавязчиво предлагать помощь, спокойно реагируя на отказы
- сделать что-то простое без обсуждений: принести воды, навести порядок в комнате (если не противится именно этому)

Чего лучше избегать

1 Навязчивости

«Ты поел? Почему еще не поел? А когда ты уже поешь?»

3 Контроля

«Если ты сейчас не придешь есть, я...»

2 Упреков

«Ты же знаешь, как я стараюсь, а ты даже спасибо не скажешь»

4 Обиды

Это когда вы молча показываете свою обиду на человека

Как участвовать в терапии и восстановлении

что помогает

- найти специалиста (если человек готов)
- взять на себя запись или организацию первой встречи, предложить помощь в организации последующих
- сопровождать, если близкому тяжело или не хочется идти одному
- оказывать поддержку: моральную и в быту
- помогать отслеживать положительные изменения: «Ты стал больше говорить», «Ты стал снова гулять»...
- спросить, готов ли он обсуждать терапию: «Обсудим как прошло? Или не хочется?»

что вредит

- отговаривать от лечения, прописанного специалистами, например, от приема антидепрессантов
- подменять собой терапевта: «А давай я тебе помогу, всё равно мы с тобой ближе»
- оценивать эффективность: «Ты ходишь, а всё ещё грустный. Значит, не работает»
- задавать вопросы с намёком на недоверие: «Тебе там хоть помогают?»
- прерывать терапию за близкого, потому что кажется, что «бесполезно»

Преждевременный отказ от терапии и лечение

1 Попытаться узнать причину и обсудить это

Проблема может быть в терапии (предложить изменить формат или обратиться к другому специалисту) или ощущении «мне ничего не поможет» (можно поддержать морально).

2 Если решение твердое — принять с готовностью помочь

Здесь важно спокойно обозначить свою позицию: «Я не могу настаивать — но мне правда небезразлично. Если решишь попробовать ещё раз — я помогу с этим, чем смогу».

Обострение или кризис

признаки

- Человек стал молчаливее, чем обычно, не реагирует даже на простые фразы
- Резко усилились жалобы на бессмысленность, вину, тяжесть жизни
- Исчезли даже остатки активности — не встаёт, не ест, не меняет одежду
- Появляются резкие вспышки агрессии, раздражения, отстранённость
- Перестаёт спать совсем — или, наоборот, спит по 14–16 часов
- Говорит, что «не видит смысла», «не хочет просыпаться», «хотел бы исчезнуть»

Каждый из них должен насторожить, не нужно ждать несколько или всех сразу

что делать

- Обозначить, что вы заметили изменения, и предложить сотрудничество: «Я вижу, что тебе стало тяжелее. Ты не обязан объяснять, но я рядом. Давай подумаем, что можем сделать».
- Не спорить и не торопить: ~~«Ты всё преувеличиваешь», «У тебя же всё было нормально».~~ Это может только усугубить состояние.
- Предложить конкретную помощь: записать к врачу, сделать что-то за него, просто быть рядом.

Особенно внимательно отнеситесь к следующим высказываниям (даже в шутку):

«Я устал жить», «Мне не хочется больше просыпаться», «Всем было бы проще без меня», «Иногда я хочу исчезнуть». И любые другие, связанные с темой исчезновения и нежелания жить.



Если вы думаете, что человек может причинить себе вред:

- Не оставляйте его одного, особенно в ночное время
- Уберите потенциально опасные предметы из доступа (лекарства, острое, провода)
- Мягко, но прямо спросите: «Ты думал о том, чтобы что-то с собой сделать?» — этот вопрос не провоцирует, а наоборот, снижает напряжение и даёт шанс поделиться. Если такие мысли есть — стоит обратиться за помощью
- Если ситуация критическая — стоит обратиться за помощью, даже если близкий против (112/скорая психиатрическая помощь)

Как помочь себе

1 Забота о себе важна

Если вы только отдаёте, то в какой-то момент силы заканчиваются. Вы устаете, раздражаетесь, начинаете давить. Забота о себе не эгоизм, а обязательное условие.

2 Ваши эмоции — это нормально

Вы человек, который переживает за близкого и сейчас очень много отдает. Если вы чувствуете усталость, раздражение, бессилие — это нормально.

3 Стоит давать себе отдыхать

Иногда необходимо «время только для себя». Не забывайте проводить время так, как вам интересно, делать то, что вам нравится.

4 Вам тоже нужна поддержка

Вам может быть нелегко. Важно говорить с кем-то о происходящем, делиться своими чувствами и переживаниями, получать поддержку. Это может быть друг или психолог.

5 Необходимо переключаться

Не стоит заикливаться на обсуждении депрессии. Общение с друзьями и знакомыми на отвлеченные темы помогают переключиться и отдохнуть.

6 Движение помогает восстанавливаться

Спорт – это отлично, но даже короткая прогулка или растяжка могут снизить внутреннее напряжение. Достаточно 10–15 минут движения в день, чтобы поддерживать себя.

Полезные техники

Ведение дневника или записей мыслей

Что это даёт: снижение эмоционального напряжения, восстановление чувства контроля, упорядочивание переживаний.

Как делать: 10–15 минут в день писать о том, что вы чувствуете, без оценки. Не для «анализа», а чтобы вынести из головы на бумагу.

Ежедневный микроотдых

Что это даёт: стабилизацию, снижение утомления, сохранение чувства автономии.

Как делать: выделить 10–30 минут в день для себя: на кофе без телефона, прогулку, тишину, чтение, уход за растениями. Главное, не продолжительность отдыха, а его ежедневное повторение.

Разделение ролей

Что это даёт: предотвращение слияния с ролью помощника, сохранение личных границ.

Как делать: раз в неделю или чаще задавать себе вопросы:

- Что я чувствую как человек, не как «спасающий»?
- Что мне сейчас важно вне этой ситуации?
- Где начинается забота, и заканчивается проявление меня как личности?

Быть рядом в сложный период — непросто. Иногда неясно, как помочь, что говорить, когда отойти и когда подойти. Вы можете ошибаться, уставать, сомневаться — и всё это нормально.

**Даже простое присутствие рядом — уже важный вклад.
Спасибо, что стараетесь.**