

УДК 316.624:616.895.4

Сілецька Я. В.

група 2421, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова (Миколаїв), yanasiletskaya15@gmail.com

Матвієнко Л. В.

канд. іст. наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
(Миколаїв), matvienko_luymila@meta.ua

ФЕНОМЕН ДЕПРЕСІЇ ЛЮДЕЙ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ: ПРИЧИНИ, ВПЛИВ НА ОСОБИСТІТЬ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У статті розглянуто причини виявлення депресивного стану у молоді та його вплив на життя, прийняття різних трагічних ситуацій, подолання негативних емоцій та виховання позитивного світосприйняття.

Ключові слова: трагедія, депресія, песимізм, невпевненість, боротьба.

The article deals with the causes of depression in youth, its impact on human life. Adoption of various tragic situations. Overcoming negative emotions and education of positive perception of the world.

Key words: tragedy, depression, pessimism, uncertainty, struggle.

Тема феномену депресії є актуальною в суспільстві, тому що в житті трапляються непередбачувані ситуації, які мають негативний емоційний вплив на людину. Не кожна особа знає як себе поводити у такий момент і це призводить до того, що в житті людини переважають негативні думки, невпевненість у собі та власних діях, тривожність і песимізм.

Метою статті є аргументація фактів депресії та обґрунтування позитивного «світосприйняття» як вирішення цієї проблеми.

Кожного дня виникають різні обставини, які впливають на нас. Вони несуть різний характер і це абсолютно нормально, бо все пізнається у порівнянні.

Коли відбувається щось позитивне, людина, як правило, не дуже на цьому концентрується, тому що вона насолоджується і радіє від того, що відбувається. Але коли «білу смугу» змінює «чорна», то настає крах внутрішньому гармонійному світу. Людина стикається з поганим настроєм або, що є найгіршим – депресією. Ці поняття ніяк не можна ототожнювати. Поганий настрій може пройти через місяць або трохи менше чи більше, коли в житті трапиться будь-яка позитивна ситуація – все забувається.

Термін депресія (від лат. означає придушення) з'явився в ХІХ ст. Більш ніж дві тисячі років депресію називали меланхолією. Цей термін вперше був введений лікарем стародавнього часу – Гіппократом (460–370 до н. е). Меланхолія (від грец. чорна жовч) означала у греків зневіру, душевну хворобу. Характеризується вона зниженим настроєм, песимістичними оцінками себе і свого становища в навколишній дійсності, неврологічними розладами. Депресії притаманні такі властивості, як негативна оцінка власної особистості, оточення і свого майбутнього. Людина почуває себе в безвиході, глибоко нещасною. Вона втрачає мету та сенс у своєму житті. Її світ як внутрішній так і навколишній втрачає яскраві барви.

Дуже цікавим є те, як описували депресивний стан у античний час. У давньогрецького поета Гомера в «Іліаді» [1] (VIII–VII ст. до н. е.) зустрічається опис депресії, коли герой Беллерофонт «по Алейському полю поневірявся колом, самотній, тікаючи від слідів людини». У своїх працях великий філософ і лікар Піфагор Самоський (570–500 до н. е.) при нападах смутку чи гніву рекомендував піти від людей і, залишившись наодинці, пережити це почуття, домігшись заспокоєння душі. Також він був першим в історії прихильником музикальної терапії, рекомендуючи в годинах зневіри слухати музику.

Давньоримський політичний діяч і філософ Цицерон наводить думку, що меланхолія є «розбещенням самої людини». Також Цицерон погоджувався з думкою Гомера, який говорив, що в меланхолії часто шукають усамітнення. Про лікування цього стану він пише, що «тіло піддається лікуванню, для душі ліків немає».

Можна стверджувати, що про меланхолію знали ще до нашої ери. Люди здавна описували, вивчали це питання. І, з того часу погляди на депресію не дуже змінилися, тільки що методи лікування. У давнину були радикальні заходи: обливання холодною водою, нанесення фізичної шкоди людині. Зараз винайшли інше – ліки-антидепресанти, але це таке ж саме нанесення фізичної та моральної шкоди, бо вони не лікують, а придушують симптоматику депресії. Що ж до симптоматики депресії, вона має чотири види:

1) емоційні симптоми: пригнічений настрій, відчай, страждання; відчуття внутрішньої напруги, очікування біди, постійне відчуття тривоги; часті самозвинувачення, почуття провини; зниження впевненості у своїх силах і діях, низька самооцінка; знижений інтерес до того, що оточує та що відбувається у житті; у випадках глибокої депресії – втрата здатності переживати почуття;

2) фізіологічні симптоми: порушення сну (безсоння або сонливість); зміна апетиту (переїдання або втрата інтересу до їжі); слабкість, підвищена стомлюваність при звичайних розумово-фізичних навантаженнях;

3) поведінкові симптоми: пасивність, труднощі зосередження і залучення в активну діяльність; втрата інтересу до оточуючих, уникнення контактів, прагнення до усамітнення; втрата інтересу і відмова від розваг; захоплення негативними звичками, зловживання психотропними лікарськими засобами;

4) розумові симптоми: труднощі зосередження; труднощі з прийняттям самостійних рішень; переважання негативних думок про своє життя, себе та світ; песимістичне бачення майбутнього без світлих перспектив, думки про відсутність сенсу у власному житті; думки про самогубство; наявність думок про власну непотрібність.

Зіткнувшись з симптоматикою в легкій формі, потрібно самому боротися з цим. Не приймати антидепресантів, а повірити у себе та свої сили. Якщо не можеш змінити ситуацію – зміни своє відношення до неї, якою б вона не була.

З самого початку потрібно усвідомити проблему і зрозуміти причину та прийняти її. Причини депресії можуть бути різними. Призводить до депресивних виявів може «депресивне мислення», яке, за твердженням американського психотерапевта О. Бека, складається з трьох головних компонентів:

1) негативне ставлення до себе («усе дуже погано, я така невдаха, не заслуговую на краще»);

2) негативний життєвий досвід («усе завжди було погано»);

3) песимістичний погляд на майбутнє життя («усе завжди буде погано», «я не чекаю на добро у своєму житті»).

Людина переконана, що може бути щаслива тоді, коли її люблять всі оточуючі. Також важливим є когнітивним відхиленням у мисленні хворого: перебільшення негативу та применшення позитиву. «Негативна» свідомість вишукує негативні аспекти, стосовно себе та того, що відбувається. Мислення депресивних людей спирається на максимумі: «все або нічого», «чорне або біле». Встановлення таких стандартів призводить до того, що людина стає менш діяльною й перебуває у стані перманентного розчарування та самозвинувачення. Вона завжди ставить під сумнів усе позитивне, будь-який успіх. Дуже важливо розуміти, що депресивна людина й іншій людині приписує думки, бажання та наміри з позиції свого, негативного, ставлення до себе й світу.

Також розвиток депресивного розладу можуть сприяти деякі хронічні хвороби. Вони ускладнюють життя людині, потребують змін життєвого стилю, заважають повноцінному контакту з людьми, завдають фізичного болю. До переліку таких захворювань відносять СНІД, онкологічні захворювання.

Психологічні проблеми, що виникли у дитинстві, можуть стати серйозною причиною виникнення депресивного розладу. Відіграють велику роль стосунки з оточуючими, особливо з рідними, близькими. Тому, на нашу думку, з дітьми потрібно навчитися говорити, щоб надалі це не призвело до негативних наслідків. Починати тоді, як тільки дитина пішла до школи, бо саме в цей період йде її становлення.

Ще одним чинником депресивного стану, можуть стати травмуючі події життя. Наприклад – втрата близької людини. **Неправильно намагатися забути про трагедію, завантажувати себе марними справами, щоб витіснити травмуючу подію.** Витіснена біль може призвести до серйозних проблем з психологічним станом у майбутньому. Людині потрібно пройти стадії горя: оплакати втрату, спробувати знайти сенс, для того, щоб жити далі. Травму треба пережити. Якщо людина буде намагатися втекти від події, то біль все одно залишиться. Якщо, думаючи про втрату, **людина відчуває любов, прийняття, подяку щодо померлого**, значить травма вже пройшла. Життя рухається далі, а разом з ним і людина.

До травмуючих подій можна віднести також втрату здоров'я або тяжкі хвороби близьких, проблеми в сфері фінансів, складнощі у соціальній сфері

(розлучення, проблеми на роботі тощо). Саме за таких ситуаціях настає смуток, пригніченість і відчай.

Австрійський психолог і невролог З. Фрейд висловився про цей психологічний механізм, в своїй праці «Скорбота і меланхолія» [2], що після втрати близької людини або ж внаслідок неприємної події, наша нервова система на якийсь час виходить з ладу. Звичні орієнтири для людини більше не працюють. Їй потрібен деякий час, щоб знову знайти ту рівновагу, яке фізіологи називають гомеостазом. Зазвичай організм виходить з таких ситуацій зміцнілим. Він загартовується у випробуваннях і формує нові резерви. Він стає більш гнучким і краще пристосовується до непередбачуваних ситуацій.

Важливо, взяти всі свої емоції під контроль і побороти депресивний стан. Життя одне, потрібно пам'ятати, що час не повернеш, а витратити його на негативні відчуття нерационально.

Заходи, що можуть допомогти при депресії:

1. Для початку потрібно сформувати здорове оточення, ретельно вибрати собі друзів, щоб вони не були «токсичними», а з позитивним настроєм і шанобливо ставились до Вас. Які змогли б дарувати Вам знання, цікаві розмови, ті люди які можуть надихати. Від тих, хто з нами поряд багато чого залежить. Ці люди дають нам певні емоції і важливо, щоб вони не погіршували Ваш стан.

2. Також, робота має важливий вплив. Людина повинна знаходитися в соціумі. У неї повинна бути своя справа куди вона віддає певну частину своєї енергії, не живе просто так. Робота допомагає відволіктись на якусь нову ситуацію. Вона приносить щось нове – знання, спілкування, досвід. Але потрібно розуміти, що завдяки роботі не вийде повністю забути проблему, а навпаки, людина не вирішує її, а залишає на потім, але це «потім» все одно колись настане.

3. Не менш важливим є дотримання здорового способу життя. Це банально, але не всі дотримуються таких простих правил: фізична активність, правильне харчування та повноцінний сон. Ці складові дійсно впливають на наш настрій.

4. Останній пункт – ставлення. Це наше ставлення до себе та свого життя. Депресія породжує низьку самооцінку, зневіру у себе, у свої сили. Низька самооцінка псує життя. Суспільство любить впевнених у собі людей, які вірять у свої дії. Низька самооцінка породжує «нездоровий» перфекціонізм, так як людина намагається стати кращою і тяга до досконалості приймає дуже болючий характер. Людина часто бере на себе відповідальність за те, в чому вона не винна. Вона відчуває себе неповноцінною, переживає через найменші невдачі і відчуває провину перед усіма за себе. Не може реалізуватися і досягти успіхів, так як впевнена у власному провалі. У боротьбі з цим, найголовнішим, є усвідомлення проблеми самою людиною, її бажання виправити ситуацію і наполегливість стосовно дій. З урахуванням низької самооцінки буває важко прийняти себе, але необхідно це зробити. Прийняти своє тіло, свій розум, своє мислення і свої погляди, незважаючи на всі недоліки, але ніщо не заважає виправляти і покращувати себе. Якщо людина буде знати, що вона стає кращою, вже не будуть так турбувати думки інших людей.

І найголовніше – це виховання в собі позитивного сприйняття життя і душевної стійкості. Це тільки здається легким, але це тяжка робота над собою. Потрібно вміти сприймати всі перешкоди на своєму шляху. Бути щирим по відношенню до себе та оточуючих. Головне – віра у краще. Йти вперед, не приймати дрібниці близько до уваги. Бути вдячним всім і всьому, що відбувається, адже все це не просто так, різні ситуації дають різний досвід. Потрібно оточувати себе людьми, не боятися спілкуватись, адже 100% успіх залежить на 80% від комунікацій та 20% від професіоналізму. Не забувати дарувати позитив світові, бути вдячним. Як казав англійський політик і філософ Ф. Бекон: «Не роби іншому того, чого не бажаєш собі».

Список використаних джерел

1. Гомер. Іліада. Пер. із старогр. Б. Тен; вступ. ст. А. Білецький. Харків: Фоліо, 2006. 414 с.

2. **Фрейд З. Скорбь и меланхолия.** *Художник и фантазирование (сборник работ)*. Москва: Республика, 1995. С. 252–259