**«Нічого не хочу»: це лінь, втома чи вже депресія?**

*Останнім часом я все частіше чую фразу: «Нічого не хочу, настрою немає. Напевно, в мене депресія». Це слово стало настільки звичним, що ми можемо знівелювати його справжнє значення. Депресія – це не просто сум чи втома. Це серйозний розлад, що потребує професійної допомоги.*

*У цій статті ми разом розберемося, де проходить межа між тимчасовим смутком і клінічною депресією, на які симптоми варто звернути увагу, і чому* ***когнітивно-поведінкова терапія (КПТ)*** *є одним з найефективніших методів лікування.*

**Поганий настрій чи депресія? Вчимося розрізняти**

Переживати смуток, апатію, роздратування – абсолютно нормально. Ми живі люди, а не роботи, і наша психіка по-різному реагує на події навколо. Особливо зараз, в умовах війни, коли потік трагічних новин не припиняється, наш психоемоційний стан може погіршуватися. Такі емоції здебільшого є тимчасовими ситуативними реакціями. Вони приходять і йдуть. Однак коли цей стан затягується і починає псувати життя, це вже може бути серйознішим сигналом. То де ж проходить та сама межа між депресією і просто поганим настроєм?

Ключова відмінність депресії від тимчасово поганого настрою лежить у кількох площинах: тривалість і кількість певних симптомів, ступінь їх вираження та вплив на повсякденне життя. Ми також звертаємо увагу на прояви симптоматики в 3-х сферах: соматичній (тілесній), психологічній та соціальній. Якщо ваш стан не поліпшується протягом ***двох і більше тижнів*,** а звичні радощі життя більше не приносять вам задоволення, варто прислухатися до себе уважніше.

Пропоную вам провести невеличкий самомоніторинг. Знайдіть хвилинку та дайте чесні відповіді на запитання.

**Чек-лист для самоаналізу**

* Який у мене настрій протягом дня?
* Чи приносять мені задоволення речі, що раніше тішили (хобі, їжа, спілкування)?
* Як мій сон та апетит останнім часом?
* Чи вистачає мені сил на роботу чи прості побутові справи?
* Яким я бачу своє майбутнє? Є в ньому надія чи лише безвихідь?
* Чи легко мені зосередитися на виконанні якогось завдання або запам’ятати щось нове?

Якщо відповіді на більшість із цих запитань *– «погано», «ні», «не дуже»* або *«не так, як раніше»,* це серйозний привід замислитися.

**Тривожні дзвіночки: на що звернути увагу**

**Депресія** – це не лише про емоції. Це дуже поширений психічний розлад, що впливає на тіло, думки та поведінку. Для діагностики клінічної депресії мають бути наявні *пригнічений настрій* та/або *втрата інтересу чи задоволення (ангедонія)*, а також не менше ніж 5 із додаткових **симптомів:**

* *Порушення сну.*Ви не можете заснути вночі, прокидаєтесь занадто рано або, навпаки, постійно хочете спати й не можете встати з ліжка.
* *Зміна апетиту.* Повна відсутність апетиту і втрата ваги або навпаки – постійне переїдання («заїдання» емоцій).
* *Втрата енергії.* Хронічна втома, коли навіть прості побутові справи (почистити зуби, прийняти душ) здаються нездійсненним завданням. Про роботу чи хобі годі й казати.
* *Порушення пам’яті та концентрації.*Вам важко сконцентруватися, ви забуваєте слова чи факти, а прийняття рішень перетворюється на тортури.
* *Психомоторні зміни.* Ви можете бути надмірно загальмованими (повільна мова, рухи) або навпаки – метушливими та перезбудженими.
* *Негативне мислення.* У голові по колу крутяться одні й ті самі песимістичні думки про себе, що підсилюють пригнічений настрій (*«Я – невдаха»*, *«У мене нічого не вийде»*, *«Я ні на що не здатний (-а)», «Все безнадійно»).*

**Важливо!** Якщо у вас з'являються думки про смерть, *небажання жити,* не зволікайте ані хвилини. Це стан, що вимагає термінового звернення за фаховою допомогою.

Водночас закликаю вас не ставити собі самостійно діагнозів, допоки ви не поспілкувалися з лікарем-психіатром чи психотерапевтом. Адже навіть невтішні результати різних тестів на депресію – не привід вішати на себе ярлик «У мене депресія». Це лише перший сигнал до того, що ваш стан потребує уваги і глибшого професійного обстеження.

**«Ти просто лінивий!»: чому підтримка близьких важлива**

Одним із найболючіших при депресії є нерозуміння з боку оточення. Поради на кшталт «візьми себе в руки», «не будь ледарем», «тобі потрібно більше старатися» не просто не допомагають, а й поглиблюють почуття провини та самотності.

Запам'ятайте: **депресія – це не лінь і не відсутність сили волі**. Це хвороба, що потребує розуміння, співчуття та лікування, а не звинувачень.

**Є добра новина: депресія успішно лікується**

Трохи статистики. За даними ВООЗ, від депресії страждає близько 5% дорослого населення світу. На жаль, цей розлад схильний до рецидивів (у 20-60% осіб він може з’явитися повторно протягом перших 2-х років). Водночас депресія є одним із провідних факторів ризику самогубства, особливо серед молоді. 70% людей, які скоїли суїцид, мали депресію. Ці цифри ще раз підкреслюють, наскільки важливо не ігнорувати симптоми.

Однак є й гарна новина: депресія піддається лікуванню. Ось чому так важливо вчасно звернутися за психологічною допомогою. Наукові дослідження довели високу ефективність **когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).** При легкому ступені депресії КПТ часто є основним рекомендованим методом. При помірному та важкому ступені найкращі результати дає поєднання КПТ та медикаментозного лікування (антидепресантів), яке після діагностики призначає лікар-психіатр.

**Як ми працюємо з депресією в кабінеті психотерапевта**

У КПТ ми не просто «говоримо про почуття». Ми вчимося відслідковувати й змінювати ті моделі мислення та поведінки, що підтримують депресивний стан. Один з перших і найважливіших кроків – це **поведінкова активація**. Логічно було б спочатку дочекатися гарного настрою, аби щось зробити. Але при депресії це так не працює. Цикл потрібно розривати з іншого боку: *спочатку дія, а потім – покращення настрою*.

Разом з клієнтом ми фіксуємо, що приносило йому радість і задоволення раніше, навіть якщо зараз це не викликає жодного інтересу. Ми не ставимо за мету одразу «звернути гори». Іноді величезне досягнення – це встати з ліжка, почистити зуби, поснідати або вийти на 15-хвилинну прогулянку. Ми обов'язково записуємо, що клієнту вдалося зробити, і оцінюємо рівень досягнення чи задоволення. Навіть якщо це «+1» – це вже величезна перемога, за яку варто себе похвалити.

Часто я чую на сесіях: «А якщо це не допоможе?». Моя відповідь одна: «А давайте спробуємо і перевіримо». І майже завжди після виконаної дії, навіть найпростішої, людина визнає: «Так, стало хоч трішки, але краще». Адже коли тіло «вмикається» і робить певні дії, то мозок отримує сигнал, що позитивно впливає на зміну настрою.

Якщо з-поміж описаних симптомів ви впізнали себе, якщо ваш світ уже тривалий час (понад два тижні) здається чорним чи сірим, не чекайте, що все мине само собою. Це не той стан, який варто терпіти.

**Звернення за психологічною допомогою** – це не прояв слабкості, а навпаки, крок сильної людини, яка дбає про себе. **Записуйтеся на консультацію**, і ми разом знайдемо спосіб повернути барви у ваше життя.