

Эти люди все видят в черном цвете: жизнь – унылая, работа – постылая, близкие – черствые, неблагодарные. В медицине такое состояние называется «дистимия». От чего оно возникает и как с ним справиться? Вы чувствуете постоянную усталость, жалуетесь на нарушения сна, недовольны собой и окружающими, вас подводит память и ни на что хорошее вы уже не надеетесь?

Многие свыклись с чувством постоянной неудовлетворенности и ничего не предпринимают. Но отчаиваться рано – есть способы преодолеть хроническую хандру! Вы скажете: но ведь жизнь действительно трудна! Легко оставаться оптимистом, когда у тебя все хорошо, но если ты стеснен в средствах, не можешь устроиться на работу или не нашел свою любовь, о какой радости может идти речь?.. По статистике, дистимия распространена преимущественно среди одиноких людей. Дополнительный фактор – низкие доходы. Часто эти люди пережили трудное детство, выросли в семье пессимистов или много времени проводили с человеком, страдающим депрессией.

В большинстве случаев первые симптомы дистимии проявляются уже в подростковом возрасте, а с годами негативное отношение к миру только усугубляется. В беседе с врачом такие пациенты объясняют свое подавленное настроение «тяготами жизни». Они не видят никаких проблем в том, что жизнь им не мила: ведь мир так несовершенен! Однако в этом несовершенном мире живут тысячи других людей, которые радуются жизни, влюбляются, пишут красивые стихи о любви, смеются, растят веселых и счастливых детей... В жизни случается всякое – взлеты и падения, удачи и неприятности. Человек устроен так, что в силах пережить неизбежное чередование счастливых минут с драматическими. Но у тысяч людей состояние подавленности, усталости, отчаяния длится долгие месяцы. Врачи говорят, что это не просто плохое настроение, а расстройство, и называется оно дистимией. Ранняя диагностика и правильное лечение позволяют остановить болезнь и вернуть человеку радость жизни. Слово «дистимия» происходит от греческого «dys» («нарушение») и «thymos» («настроение», «чувство»). Термин «дистимия» был введен в психиатрию в 1869 году для обозначения редкой хронической формы меланхолии. Противоположный синдром – отсутствие или снижение эмоциональных реакций на окружающее – носит название «атимия». В прошлом людей с хроническим плохим настроением лечили так же, как от депрессии, но в восьмидесятых годах прошлого века к дистимии стали относиться как к самостоятельному расстройству. Что бросается в глаза, когда вы общаетесь с человеком, страдающим дистимией? Он все время удручен, у него постоянно скверное настроение, он жалуется на бессонницу либо, наоборот, на постоянную склонность ко сну. У него какой-то «неправильный» аппетит: некоторые люди с дистимией все время голодны и постоянно что-то едят, другие, напротив, отказываются от пищи. Добавьте сюда пониженную самооценку, апатию, усталость, нежелание принимать решения, угасший интерес к работе и учебе, чувство безнадежности, отсутствие удовольствия от

жизни, нежелание общаться с людьми – и получите полную картину.

Русский психиатр П. Б. Ганнушкин (1875-1933) так описывал настроение пациентов, страдающих дистимией: «Действительность как будто покрыта для них траурным флером, жизнь кажется бессмысленной, во всем они отыскивают только мрачные стороны. Это прирожденные пессимисты. Всякое радостное событие сейчас же отравляется для них мыслью о непрочности радости, от будущего они не ждут ничего, кроме несчастий и трудностей, прошлое же доставляет только угрызения совести по поводу действительных или мнимых ошибок, сделанных ими. Они чрезвычайно чувствительны ко всяким неприятностям, иной раз очень остро реагируют на них, а кроме того, какое-то неопределенное чувство тяжести на сердце, сопровождаемое тревожным ожиданием несчастья, преследует постоянно многих из них. Вечно угрюмые, мрачные, недовольные и малоразговорчивые, они невольно отталкивают от себя даже сочувствующих им лиц.

Во внешних их проявлениях, в движениях, в мимике большею частью видны следы какого-то заторможения: опущенные черты лица, бессильно повисшие руки, медленная походка, скупые, вялые жесты, от всего этого так и веет безнадежным унынием. Какая бы то ни было работа, деятельность по большей части им неприятна, и они скоро от нее утомляются. Кроме того, в сделанном они замечают преимущественно ошибки, а в том, что предстоит, – столько трудностей, что в предвидении их невольно опускаются руки. К тому же большинство из них обычно неспособно к продолжительному волевому напряжению и легко впадают в отчаяние. Все это делает их крайне нерешительными и неспособными ни к какой действенной инициативе. Интеллектуально такого рода люди часто стоят очень высоко, хотя большей частью умственная работа сопровождается у них чувством большого напряжения».

На первый взгляд дистимия напоминает обычную депрессию, но это не так: люди с дистимией продолжают выполнять свои обязанности – они работают, учатся, заботятся о близких, только делают это в состоянии привычной подавленности. На протяжении долгих лет страдающим этим недугом не давали никаких лекарств, а основным методом лечения была длительная психотерапия, в ходе которой врач и пациент пытались выяснить корни конфликта с окружающим миром. Позже была разработана практика когнитивного лечения. Вместо привычного для психоанализа долгого экскурса в прошлое пациенту просто объясняли, что его мировоззрение ошибочно.

Поиск таких ошибок и выработка альтернативного мышления значительно улучшают состояние пациента. А в последние годы к когнитивному лечению добавились и

лекарства. При дистимии назначают антидепрессанты, «Прозак», при непроходящей усталости – «Веллбутрин», «Эфексор». При нарушениях сна и аппетита эффективны «Пароксетин» и «Рецитал». Исследования показывают, что в 70 процентах случаев сочетание лекарств и психотерапии дает положительный результат. В научных лабораториях разрабатываются новые препараты, которые призваны облегчить состояние людей, невосприимчивых к названным лекарствам. Кроме того, для лечения дистимии применяется препарат «Элтроксин», помогающий при нарушениях работы вилочковой железы, литиум, использующийся при биполярных расстройствах, и «Тегретол», средство от эпилепсии и мигрени. Эти лекарства прописывают для усиления действия антидепрессантов. Некоторые люди, страдающие дистимией, не помнят себя другими. С раннего возраста они постоянно находятся в плохом настроении и воспринимают пессимизм как часть своей личности. Совет обратиться за консультацией к врачу они воспринимают в штыки, а зря.

Правильное лечение изменит их восприятие действительности, подарит им радость и оптимизм, повысит самооценку. Неважно, сколько лет человек несет на себе груз дистимии, никогда не поздно заняться этой проблемой и внести в жизнь положительные перемены. Дистимия – не приговор, можно победить ее, добиться успеха и перестать видеть мир в черных тонах. Правильное лечение изменит восприятие действительности, подарит радость и оптимизм, повысит самооценку