

Дарка Озерна

БУТИ ОКЕЙ

ОПТИМІСТИЧНО
ПРО ЗДОРОВ'Я

Що важливо

знати про психічне здоров'я

Озерна Дарка

0-46 Бути окей: Що важливо знати про психічне здоров'я / Дарка Озерна. — Київ: Yakaboo Publishing, 2020. — 256 с. : іл.

ISBN 978-617-7544-52-3

У книжці «Бути окей: Що важливо знати про психічне здоров'я» ви знайдете не лише базову інформацію про психічне здоров'я із посиланнями на медичні протоколи, а й певну систему орієнтирів. Адже від психічного здоров'я залежить наш фізичний стан, здатність про себе подбати, бути успішними в своїй професії та задоволеність життям у цілому. Нам важливо саме «бути окей».

Ця книжка орієнтується на український контекст: що в нас про що кажуть, які існують стереотипи, які виникають проблеми та які причини і наслідки можуть за ними стояти. У першій частині зібрана загальна інформація про психічний стан людини, його зв'язок із фізичним станом, а також описані принципи роботи мозку і прояви емоцій. У другій — розглядаються найбільш поширені психічні розлади. Завершується «Бути окей» розглядом історичної травми як чинника, що впливає на колективне психічне здоров'я.

«Бути окей: Що важливо знати про психічне здоров'я» — це друга книжка серії «Оптимістично про здоров'я».

УДК616.89(0.062)

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

Науково-популярне видання

Наукові редактори *Марина Царенок, Руслан Буяновський*

Літературна редакторка *Марія Процик-Кульчицька*

Коректорка *Мар'яна Хемій*

Ілюстрації *Ольги Дегтярьової*. Художня редакторка *Дар'я Кольцова*

Макет *Володимира Гавриша*. Верстальниця *Вікторія Шелест*

Відповідальна за випуск *Ксенія Харченко*

Підписано до друку 01.09.2020 р. Формат 84×108/32.

Цифрові шрифти IBM Plex Sans, IBM Plex Serif

Друк офсетний. Наклад 2500 прим. Зам. №437/08

Видавець: ТОВ «Якабу Паблішинг». Свідоцтво про внесення до державного реєстру видавців ДК №5243 від 08.11.2016. 01025, м. Київ, вул. Воздвиженська, 52-54а
www.yakaboo.ua Тел.: +38 (044) 255-05-05

Віддруковано в ПП «Юнісофт». Свідоцтво суб'єкта видавничої справи серія ДК №3461 від 14.04.2009. 61036, м. Харків, вул. Морозова, 136. www.unisoft.ua

ISBN 978-617-7544-52-3

© 2020 Дарка Озерна, текст

© 2020 Ольга Дегтярьова, ілюстрації

© 2020 Yakaboo Publishing, макет

Зміст

Вступ 7

I. З цього треба почати

1. Допомога при психічних розладах..... 17
 - 1.1. Тривожні сигнали 17
 - 1.2. До кого звертатися..... 23
 - 1.3. Як піклуватися про людину
з психічним розладом 33
 - 1.4. Хронічні хвороби і психічні розлади 42
2. Фізичні основи «духовної сфери»..... 50
 - 2.1. Нейронні мережі та пластичність..... 50
 - 2.2. Нейромедіатори 57
 - 2.3. Наш мозок та інші сторони 63
 - 2.4. Настрій та емоції..... 70
3. Чому розлади стаються і як їм запобігти 74
 - 3.1. Загроза національного масштабу..... 74
 - 3.2. Генетична схильність..... 76
 - 3.3. Важке дитинство..... 80
 - 3.4. Риси характеру 83
 - 3.5. Стан здоров'я..... 90
 - 3.6. Бідність 94
 - 3.7. Пережиті травми 97

II. Тепер можете читати приклади

4.	Депресивний розлад	105
4.1.	Що таке депресія	105
4.2.	Як розвивається депресія	110
4.3.	Особливі випадки і що з ними робити.....	115
4.4.	Як лікують депресивний розлад	120
5.	Сезонне афективне порушення.....	130
6.	Передменструальне дисфоричне порушення ...	140
6.1.	Критичні дні перед місячними	140
6.2.	Лікування передменструального дисфоричного порушення	144
7.	Тривожний розлад	147
7.1.	Коли тривожність — хвороблива	147
7.2.	Мозок у тривозі	153
7.3.	Різновиди тривожності та що з ними робити.....	159
8.	Посттравматичний стресовий розлад	169
8.1.	Що таке ПТСР.....	169
8.2.	Мозок при ПТСР.....	174
8.3.	Як подолати ПТСР.....	179
9.	Порушення адаптації.....	183
10.	Вигорання	188
11.	Їжа чи алкоголь. Статус «усе складно»	195
11.1.	Анорексія	195
11.2.	Булімія.....	204
11.3.	Компульсивне переїдання	209
11.4.	Зловживання алкоголем	218
	<i>Замість післямови. I will survive</i>	227
	<i>Глосарій</i>	243
	<i>Бібліографія</i>	249

Вступ

Кажуть, що психічно здорові люди абсолютно нецікаві, але позаяк їх практично немає, не варто перейматися «нормальністю». Це не так. Від психічного здоров'я залежать не лише креативність, соціальні контакти і стосунки, а й наша продуктивність, сон, робота шлунка і кишківника, вентиляція легень, здатність переживати важкі ситуації, біль у серці й навіть тривалість життя. І ми насправді еволюціонували таким чином, аби мати базовий хороший настрій. Про психічне здоров'я в Україні досі говорити соромно, думати лячно, звернутися до лікаря дорого — і не відомо навіть, як його знайти. Ця книжка підкаже, на що звертати увагу і що можна робити самому задля збереження «світлої голови й легкості в серці» в широкому розумінні цього вислову, пам'ятаючи водночас, що це жодним чином не замінить лікування у фахівця.

В інтернеті багато матеріалів на кшталт «Як заснути, коли не спиться», «Як заспокоїтися після важкого дня» чи «Плачте, це корисно». Чинити, як у них радять, можна, але ефект буде тимчасовий. Ці поради ніби передбачають, що нам погано, а ми собі раз у раз маємо робити краще, як-от у ситуації, коли до надто гіркої несмачної кави, звареної із зіпсованих надмірним обсмаженням зерен, досить додати



Пані Світлана

Бухгалтерка, 60 років

У неї хороше почуття гумору й кулінарний талант. Ще недавно мала звичку заїдати всі свої переживання, мало спала і ще менше рухалася. Та зараз опанувала своє життя і насолоджується ним, згадавши про різноманітні хобі.

Пан Микола

Інструктор із водіння, 63 роки

Любить кота, політичну аналітику, смаколики пані Світлани, каву і цигарки. Страждає від болю в шиї та спині, порушення сну, втрачає м'язи і нарощує живіт — це його засмучує, але стараннями сина і дружини він уже став на правильний шлях.



Тарас, їхній син

Дизайнер, 30 років

Прагне вести здоровий спосіб життя, але раніше харчувався казна-як, пізно лягав спати і нерегулярно тренувався. Завдяки своїй коханій — Іванці — почав налагоджувати спосіб життя. Найбільше переймається через здоров'я батьків і прагне їх «осучаснити».



Іванка, дівчина Тараса

Копірайтерка, 25 років

Тимчасово не працює, зустрічається та живе з Тарасом. Балансує на межі депресивного розладу з тривожністю і намагається навести бодай якийсь лад у своєму житті. Цікавиться питаннями фізичного й психічного здоров'я.



Пані Галина, мама Іванки

Вчителька, 53 роки

Сильно тривожиться і прагне контролювати єдину дочку, через що страждають обидві. Хазяйновита і працюовита, зневажає відпочинок і турботу про себе, адже вважає це «махровим егоїзмом». Ще молода, але поставила на собі хрест як на жінці, щоб присвятити всю себе родині.



цукру і молока, кориці чи лавандового сиропу, щоб вона нам смакувала. Натомість мало говорять про те, де взяти *якісні зерна для кави*, тобто що робити, коли плакати хочеться постійно і не спиться щоночі.

Перед вами — не посібник із психіатрії, де вичерпно описані різноманітні порушення і психічні хвороби та подано протоколи добору препаратів для лікування. Тут ітиметься передусім про найбільш поширені, буденні стани, які в нашому суспільстві вважаються чи не нормою: тривожність, депресію, порушення харчової поведінки і деякі інші. Їх часто вважають всього-на-всього «неприємними» й тому ігнорують, хоча насправді в цьому разі необхідно вживати заходів для порятунку людини. Очевидно, що в такому ставленні криється захисна поведінка, адже в нас визнання проблем у психічній сфері може призвести до отримання довічного тавра «психа», ізольованості, сорому, відчаю... Тож чи не краще заплющити очі на власні або чужі проблеми? Ні, не краще. Бо вони від цього не щезнуть.

{ Головна теза, яку я б хотіла донести в цій книжці, }
{ це те, що *окей* — *бути час від часу не окей*. }

Цього не слід соромитись і приховувати від інших та від себе. Але все одно нам здебільшого має бути *добре*. Окей. Нормально. Комфортно. Спокійно. Так, щоб можна було сказати: «Щось страшне коїться, та я можу це подолати», — і справді вірити своїм словам. Бо це справді так.

Усе життя ми потрапляємо в стресові ситуації, втрачаємо стосунки чи близьких, хворіємо і відчуваємо непевність, хай там як — ми не повинні жити з постійними думками типу «Життя — це біль», «Щастя мені не бачити», «Сенсу немає», «Я — невдаха» і так само не повинні чути від мами: «Ти така нервова!.. Вся в мене». Ми живі, а отже, коли на те є причини, відчуваємо біль і розчарування. Причини можуть бути різні: або наші базові психологічні потреби в безпеці, емпатії, прийнятті — не задоволені, або ж ми стали об'єктом цькування.

Але такі емоції мають чергуватися з радістю, певністю, продуктивністю, спокоєм. Якщо це суцільні тривоги, а життя схоже на 50 відтінків сірого, тільки мова не про еротичні пригоди, як в однойменному романі, а про відчай, — слід рятуватися. Рятуватися, бо це схоже на депресію або на тривожний розлад, які відбирають не лише спокій, а й здоров'я та роки життя.

У цій праці мені дуже хочеться знайти баланс, щоб одні не подумали, наче я в білому пальті, щаслива і безтурботна, роздаю зверхні поради, а інші навпаки — щоб не вбачали у ній чергову мотиваційну книжку від авторки, яка судить по собі й далі власного носа не бачить. Ні те, ні інше.

Я справді пережила кілька епізодів клінічної депресії та росла в оточенні людей, які хронічно були в стані депресії і тривожного розладу, поводитися пасивно-агресивно чи довели себе до фізичних хвороб. Проте завдяки своїй біологічній освіті, науковому досвіду та теперішній роботі в журналістиці — читаю, пишу і розповідаю про медицину й здоров'я — я засумнівалася у власній приреченості, звернулася по допомогу, пройшла курс когнітивно-поведінкової терапії й антидепресантів і зараз маю моральне право написати: вам у житті має бути *добре*. Ніхто не застрахований від психічних розладів чи просто перепадів настрою, але, на щастя, це можна виправити.

Ось про що ця книжка із серії «Оптимістично про здоров'я».

Мій найближчий друг прочитав перший варіант рукопису і сказав: «Це не схоже на оптимістичну книгу. Якщо спростити, то вийде, що все погано, бо у нас в Україні є всі передумови для розвитку різноманітних психічних розладів. Якщо хтось захворів, треба лікуватись і відвідувати психотерапевта. А наші люди цього не робитимуть. Тим паче, що людина в стані депресії такої книжки не читатиме, бо не матиме ресурсу».

Справді, практично в кожному розділі, присвяченому тому чи іншому стану чи розладу, йдеться про психотерапію як головний засіб виходу із ситуації та запобігання рецидивам

і лише подекуди — про антидепресанти й інші медикаменти. Що ж, наразі це головні доказові та ефективні засоби — інших в сучасній медицині немає. Інколи, дійсно, депресія чи посттравматичний стресовий розлад минають самі. Але частіше не минають і водночас руйнують здоров'я та відносини з іншими людьми. Буває, що забирають життя. Як знати, коли і чим все закінчиться?.. Ставки надто високі, аби ризикувати. Я вважаю, що це важливо усвідомлювати.

В інформаційному полі хоч греблю гати порад із категорії «народної мудрості». Їх вирізняє бездоказовість, неефективність, знецінення чужих емоцій і слово «просто»:

- «просто відпочинь»;
- «просто потіш себе смачненьким і обновкою»;
- «просто припини»;
- «просто пропий вітаміни»;
- «просто розпочни інші стосунки»;
- «просто пробач — і перестанеш хворіти»;
- «просто їж на піввідра менше»;
- ну й класичне «та забий і просто випий з нами!».

Як ви напевне знаєте з власного досвіду, ці поради тільки шкодять. Бо чомусь «просто» не виходить, і людина через це ще більше картає себе, зневірюється, втрачає самоповагу, ізолюється від горе-порадників або стає на шлях, який до добра не доведе. Адже випивання з горя, заїдання стресу та шопінг заради забуття медичною мовою називають дезадаптивним коупінгом, тобто некорисною спробою подолати наявний стан. На якийсь час попустить, але проблему не усуне.

Це ще не все. Хвороби, що розвиваються паралельно з психічним розладом чи які не лікують, бо сподіваються на «зцілення» через пробачення образ, часто закінчуються