Есть ли жизнь… после депрессии?

Большинство исследований депрессии фокусируются на тех, кто страдает ею в данный момент времени, упуская из виду другую потенциально информативную группу – людей, которым удалось вылечиться.

Еще два десятилетия назад депрессию рассматривали как что-то постыдное, что-то, о чем не стоит сообщать другим людям. При этом депрессия не воспринималась как серьезное заболевание, способное пробрести хроническую форму.

Сегодня в медицинской литературе депрессия рассматривается как достаточно серьезное расстройство, которое может завладеть психикой человека. На протяжении последних десятилетий ученые пытались классифицировать депрессию, выделяя ее различные типы: от легкой до тяжелой и «эндогенной». Последний тип является таким состоянием, которое буквально парализует человека, делая невозможным нормальное повседневное функционирование. В поисках потенциальных маркеров, способных предсказывать ход депрессии и возможные пути выхода из нее, было проведено более сотни исследований. Но на сегодняшний день лечение депрессии по большому счету представляет собой метод проб и ошибок. Лекарство, способное помочь одному человеку, может ухудшить состояние другого. То же самое можно сказать и про психотерапию: одним пациентам она идет на пользу, другие не наблюдают какого-либо изменения состояния.

«Если у человека диагностировали депрессию, первое, о чем ему хочется узнать – это то, каковы шансы на выздоровление и возвращение к нормальной жизни. К сожалению, ни один врач не может дать каких-либо гарантий на этот счет», - говорит Джонатан Роттенберг, профессор психологии Южно-Флоридского Университета.

В исследовании, опубликованном в последнем выпуске журнала «Взгляд на Психологическую Науку», доктор Роттенберг и его коллеги отмечают, что большинство предыдущих исследований депрессии искало ответ в неправильном месте. В попытке понять, как люди с депрессией могут выйти из данного состояния, они в основном фокусировались на страдающих депрессией, фактически не обращая внимания на другую потенциально информативную группу: людей, которые однажды страдали депрессией, но сумели выйти из нее.

Данная группа людей определенно существует: каждый психиатр или психолог может привести несколько примеров выздоровления, однако не производилось каких-либо исследований, предоставляющих информацию о количестве, демографии и истории болезни потенциальных членов данной группы.

«Мы знаем, что многие люди с биполярным расстройством, серьезным хроническим заболеванием, могут вести полноценную жизнь после лечения, многие из них находят интересную творческую работу. Но мы не может предсказать, кто именно сможет успешно справляться с расстройством, а кто – нет, хотя такая информация была бы весьма полезна. Представьте, что врач мог бы информировать пациента о шансах на успешное

выздоровление», - говорит Шери Джонсон, директор программы по коррекции состояния при биполярном расстройстве в Калифорнийском Университете в Беркли.

В новой работе доктор Роттенберг и соавторы Тодд Кашдан и Дэвид Дисабато (Университет Джорджа Мейсона), а также Эндрю Девендорф (Южно-Флоридский Университет) предполагают, что попытка понять, как человек выходит из депрессии, затруднена из-за тех данных, которыми располагают ученые. Исследования лечения обычно длятся от шести до восьми недель и фокусируются на снижении негативных симптомов, таких, как чувство собственной никчемности, хронической усталости и суицидальных мыслей. Что происходит в течение следующих нескольких месяцев и лет, наблюдаются ли какие-либо значительные позитивные изменения, и если да, то у кого именно, - в основном, остается неизученным. Хорошей идеей было бы изучить людей, которым удалось справиться с депрессией и которые не возвращались в это состояние на протяжении нескольких месяцев или даже лет.

В своем исследовании группа ученых во главе с доктором Роттенбергом примерно подсчитали количество людей, которым удалось выйти из депрессии и не вернуться в это состояние. Для исследования они использовали данные из периодического национального исследования, которое называется «Развитие взрослого населения США». Данный обзор включает в себя более 6000 людей в возрасте от 25 до 75 лет, более 500 из которых однажды пережили депрессию. Более половины людей, которым был поставлен данный диагноз, вышли из депрессивного состояния как минимум за год до депрессии. Каждый пятый (т.е. около 10%) не наблюдал депрессивных симптомов в последующее десятилетие. Команда ученых оценивала то, как эти люди чувствовали себя, насколько удовлетворительными были их отношения с другими людьми, а также то, насколько успешно они справлялись со своей работой.

Всего 10% из тех, кому был поставлен диагноз. Кому-то эта цифра покажется слишком маленькой, кому-то – весьма обнадеживающей, это зависит от восприятия. Для сравнения: количество людей, которые никогда в жизни не страдали депрессией, составляет 20%.

Для лучшего понимания проблемы, необходимо провести исследование на большей выборке людей среди тех, кому удалось выйти из депрессии, а также сравнить полученные результаты с показателями тех, кто никогда не страдал депрессией.

А пока люди, которым удалось найти выход из состояния, которое Винстон Черчилль называл «черной собакой», обладают общим секретом, недоступным широкой общественности.

Скорее всего, ответ на вопрос «Как этим людям удалось выйти из депрессии?» будет весьма многозначным. Кто-то уже несколько лет принимает антидепрессанты, другие – еженедельно посещают психотерапевта. Хороший круг друзей, хорошие возможности, хорошие гены также играют важную роль. Скорее всего, есть определение количество

людей, которые сумели придумать собственные методы, ежедневная самотерапия или алгоритм действий, который не найдешь в каком-либо справочнике или учебнике.

«Мы надеемся выяснить, что же это, в наших будущих исследованиях. Так, мы сможем дать людям в депрессии не только надежду на выздоровление, но и несколько практических рекомендаций относительно того, как они могут прийти к нему», - говорит доктор Роттенберг.

«Да, депрессия может быть хроническим повторяющимся состоянием, но это вовсе не значит, что она является приговором. И это то, что я всегда говорю своим пациентам, как и большинство моих коллег», - отмечает доктор Стотланд, психиатр из Чикаго.

Оригинальная статья: Benedict Carey, - What’s Life Like After Depression? Surprisingly, Little Is Known, The New York Times, October 2018

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психотерапия, депрессия, депрессивное расстройство, большое депрессивное расстройство, клиническая депрессия, расстройство личности

Источник фото: unsplash.com