

РЕНАТА РАВИЧ

СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА!»

КАК НАТУРОПАТИЯ МОЖЕТ
ПОМОЧЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ
И ДРУГИХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ
РАССТРОЙСТВАХ



Рената Равич

**Скажи жизни «Да!». Как
натуропатия может помочь
при депрессии и других
эмоциональных расстройствах**

«Издательские решения»

Равич Р.

Скажи жизни «Да!». Как натуропатия может помочь при депрессии и других эмоциональных расстройствах / Р. Равич — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-832408-6

Впервые предлагаются нелекарственные методы помощи при депрессии и других эмоциональных расстройствах: изменение диеты, снятие аллергенов, добавление витаминов, микроэлементов, пробиотиков, ферментов, трав, эфирных масел и пр. Рассматриваются современные методы самопомощи: техника эмоциональной свободы, снятие стресса и пр. Особое внимание уделено методам профилактики и помощи при депрессии у детей и подростков. Натуропатия предлагает свою помощь! Воспользуйтесь ею и скажите жизни «Да!».

ISBN 978-5-44-832408-6

© Равич Р.

© Издательские решения

Содержание

Аннотация	6
Благодарность	7
От автора	8
Введение	10
Здоровая диета и биологически активные добавки к пище – для профилактики депрессии и как дополнительное средство при ее лечении	12
Лайнус Полинг и витамины	15
Программа помощи при депрессии	17
Врач, пациент и его семья – равноправные партнеры	19
Глава первая	21
Депрессия – болезнь всего организма	22
Фотогалерея знаменитостей, страдавших депрессией и другими эмоциональными нарушениями	25
Тест	27
Что мы едим и что «ест» нас	30
Полнолуние	32
Тест	34
Физические проявления депрессии	35
Глава вторая	37
Диагностический тест	39
Реактивная депрессия	43
Траур	44
Маниакально-депрессивный психоз	45
Послеродовая депрессия	46
Депрессия у детей и подростков	47
Дети и их пища	49
А как насчет подростков?	50
Потребности подростков в витаминах	53
Депрессия и эмоциональные потребности подростков	55
Безоговорочная любовь к подростку – самая эффективная профилактика депрессии	60
Родители, помогите своему подростку!	63
Как помочь детям справиться с разлукой, разводом, потерей, смертью и вызванной этим депрессией	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

**Скажи жизни «Да!»
Как натуропатия может помочь
при депрессии и других
эмоциональных расстройствах
Рената Равич**

© Рената Равич, 2016

© Александр Минц, дизайн обложки, 2016

ISBN 978-5-4483-2408-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Аннотация

Впервые депрессия рассматривается как нарушение взаимосвязи четырех аспектов здоровья: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. Известный натуропат Рената Равич предлагает дополнительные практические нелекарственные пути помощи при депрессии в каждом аспекте здоровья: коррекция диеты, выявление пищевых аллергенов, добавление необходимых питательных веществ: витаминов, макро- и микроэлементов, биологически активных добавок, рекомендуемых ортомолекулярной медициной при депрессии. Грамотная поддержка родных и близких, немедикаментозные методы эмоциональной поддержки и помощи, расслабление, медитация и Техника эмоциональной свободы – такой комплексный подход позволяет реально и каждодневно облегчать состояние больного, страдающего депрессией. Особое внимание уделено депрессии у детей и подростков, в том числе и аутичных детей, ее связи со взаимоотношениями в семье, питанием, избытком токсинов, особенно свинца, у аутичных детей, дефицитом важных питательных веществ. Предлагаются нелекарственные методы дополнительной помощи при послеродовой и климактерической, а также старческой депрессии и депрессии, вызванной шизофренией. Команда «пациент-семья—психиатр» – именно их **совместными** усилиями можно облегчить депрессивное состояние человека. **Помощь при депрессии существует, воспользуйтесь ею и скажите жизни «Да!»!**

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

Благодарность

Я благодарю светлые головы Умниц и Умников, разработавших и реализовавших на практике замечательную интеллектуальную издательскую систему Ридеро ([битая ссылка] www.ridero.ru), благодаря которой я смогла совершить почти невозможное чудо: к своему 80-ти летнему юбилею вернуть к жизни и издать заново в 2016 году в электронном и бумажном виде свои книги «Копилка семейного здоровья. Как укрепить здоровье семьи без лекарств», «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка», «Скорая помощь: рецепты природы. Карманный справочник натуропата» – эти книги изданы в рамках моего проекта: «Натуропатия в действии». А теперь я посылаю в безбрежный океан Интернета и эту книгу «Скажи жизни «Да!». Как натуропатия может помочь при депрессии и других эмоциональных расстройствах». О. Александр Мень замечательно сказал: «*Книга – это стрела, пущенная в цель!*». Пусть моя книга «Скажи жизни «Да!»» найдет тех, кому нужна помощь и облегчит их страдания от скрытого ада депрессии!

Я благодарю тех, кто поддерживает меня в этом трудном выполнении моей важной миссии распространения знаний по натуропатии: Т. В. Орлову, О. Н. Подколзину, Т. А. Сидоренко, М. А. Роденко. Я от всего сердца благодарю Александра Минца (Канада), который щедро дарит мне от души свои чудесные обложки! Я благодарю тех, кто читает книги, чтобы быть здоровыми. Будьте здоровы, чтобы читать книги и радоваться жизни со всеми ее радостями и трудностями!

Ваша Рената Равич

Посвящается светлой памяти М. З. Дукаревич

От автора

*Если сердцу – хоть одному —
Не позволю разбиться —
Я не напрасно жила!
Если ношу на плечи приму —
Чтобы кто-нибудь мог распрямиться – Боль – хоть одну – уйму.
Одной обмирающей птице
Верну частицу тепла —
Я не напрасно жила!*
Эмили Дикинсон

Много лет назад судьба поставила меня перед мучительной задачей: как помочь близкому человеку, страдающему тяжелой депрессией и неоднократно пытавшемуся покончить с собой?! А надо подчеркнуть особо, что такие люди **не считают себя больными** и категорически не желают обращаться к врачу. А уж слова «*надо обратиться к психиатру*» действуют на них, как на быка красная тряпка. Они-то здоровы, это все вокруг — сумасшедшие! Теперь-то я знаю, что таких людей, увы, тысячи! И ситуации, когда не к кому обратиться за помощью, и в отчаянии хочется биться головой об стенку, встречаются гораздо чаще, чем хотелось бы. А в то время, задолго до появления Интернета, я просиживала в «Ленинке» часами, пытаюсь понять, какие есть дополнительные пути помощи при депрессии. Всю жизнь заниматься здоровьем людей и оказаться в такой трагической ситуации! Вот уж воистину – сапожник без сапог! В первую очередь меня, как научного консультанта по здоровому образу жизни, натуропата, интересовали, естественно, **немедикаментозные методы помощи**. Используя те сведения, которые мне удалось почерпнуть, изучая малоизвестную широкой публике отечественную и зарубежную литературу на русском и английском языках в эпоху до появления Интернета, я собрала все, что я узнала, в единое целое, в **практический курс дополнительных естественных методов антидепрессивной помощи**. Затем я проверяла в своей многолетней натуропатической практике все нелекарственные методы, которые действительно помогает людям, страдающим депрессией.

Лично я считаю, что **депрессию должны лечить психиатры**. **Необходимо всем знать:** в настоящее время разработаны очень эффективные психотропные лекарства длительного действия, с помощью которых пациент может находиться в состоянии ремиссии и жить социально активной жизнью. Но попробуйте уговорить его?! Как это сделать?! Как близкие могут помочь такому больному? Выдающийся психотерапевт и психолог Майя Захаровна Дукаревич, воспоминания о которой можно прочесть в приложении, всегда подчеркивала: «*Помочь можно тому, у кого есть критика своего состояния*». М. З. Дукаревич долгое время проработала в Институте судебной психиатрии им. Сербского и во Всесоюзном суицидологическом центре, так что ей можно верить. Именно она заставила меня написать эту книгу, которую я ей с бесконечной благодарностью посвящаю.

Когда я проработала тонны литературы, мне посчастливилось убедиться, что на самом деле существует **множество** разнообразных путей помощи при этой мрачной болезни. Выяснилось, что и в домашних условиях мы многое **можем сделать сами**, оказавшись один на один с мучительным состоянием близкого человека, в особенности, при угрозе самоубийства. Именно поэтому я написала эту книгу «Скажи жизни «Да!». Дай бог, чтобы моя работа **своевременно** попала в руки тем, кому она так необходима! И если вы знаете кого-то, кому могут помочь эти жизненно важные знания, прошу вас, **обязательно дайте ее прочесть**. Может быть, вы кому-то спасете жизнь и протяните руку, чтобы помочь выбраться из мрака болезни к звездам радости, и жизнь этого человека преобразится. Я всю жизнь

руководствуюсь в своей работе гениально простой идеей русского поэта XIX века Николая Огарева: *«Очень легко любить все человечество, и очень трудно – одного человека. Очень легко помогать всему человечеству и очень трудно – помочь одному человеку»*. Если вы сможете помочь хоть одному человеку, значит, ваша жизнь не проходит напрасно. Великий грузинский философ М. К. Мамардашвили говорил: **«Чтобы было добро, оно всякий раз должно рождаться заново, ибо нет «вечного добра»**.

Через несколько лет, после того, как в 2002 г было опубликовано 1-е издание этой книги в издательстве «Народное образование», я испытала момент величайшего счастья. На русском языке была издана книга Виктора Франкла (1905—1997), одного из величайших врачей-психотерапевтов, психолога и философа, который в годы Второй мировой войны получил страшную возможность в немецких концлагерях испытать на себе собственную концепцию о логотерапии (поиске смысла жизни). И эта книга называлась «Сказать жизни «Да! (Психолог в концлагере)» (ее можно найти в Интернете). Я очень горжусь этим совпадением!

Благодаря современным цифровым технологиям и замечательной интеллектуальной издательской системе Ридеро (www.ridero.ru) мне удалось полготовить и издать 2-е электронное и, я надеюсь, бумажное издание, рсширенное и дополненное, книги о том, как натуропатия может помочь людям, страдающим депрессией. Я надеюсь, что общие усилия команды «пациент – семья – врач» + знания облегчат страдания людей и они скажут жизни «Да!».

Важное примечание: автор этой книги не предлагает медицинских рекомендаций и не советует самостоятельное использование любых методик лечения физических, эмоциональных или медицинских проблем, связанных с депрессией, без соответствующей консультации с лечащим врачом. Только в постоянном союзе с психиатром можно вылечить депрессию! Цель данной книги – предложить читателя максимально полную информацию общего характера в области современных дополнительных и альтернативных методов помощи при депрессии, которая поможет пациенту и его близким принять собственное обоснованное решение на основе полученной информации. Автор и издатель не берут на себя никакой ответственности за действия пациентов. Наша цель – дать знания, чтобы облегчить выздоровление.

Введение

*Депрессия подобна даме в черном.
Если она пришла, не гони ее прочь,
А пригласи к столу, как гостью,
И послушай то,
О чем она намерена сказать.*

Карл Юнг

Депрессия – одна из самых распространенных болезней нашего времени, и, вероятнее всего, она будет сопровождать человечество и дальше. Всезнающая статистика утверждает, что число депрессивных больных в нашем шатком нестабильном мире постоянно растет! Название «депрессия» происходит от латинского слова depressus – подавлять, угнетать. Депрессия – это особое состояние психики человека, для него характерны подавленное, унылое настроение, давящее ощущение гнетущей, безысходной, беспросветной тоски и печали, чувство неуверенности в себе, полное неверие в свои силы и возможности что-то изменить, чрезмерное и необоснованное состояние тревоги и беспокойства. Зачастую депрессия сопровождается бессонницей, беспричинной слезливостью, потерей аппетита, вялостью, апатией, иногда раздражительностью и повышенной агрессией, особенно по отношению к близким.

Очень важно осознать, что **депрессия – это заболевание всего организма**; от него зависят настроение человека и то, как он мыслит, чувствует, ведет себя. Личность человека, охваченного депрессией, буквально преображается, и, увы, не в лучшую сторону. Он становится в тягость и себе и окружающим.

Что мы можем сами сделать? Что доступно в наших реальных условиях? Как помочь своим близким, страдающим депрессией. Можно ли снизить риск самоубийства? Каковы пути помощи депрессивным больным, кроме лекарств, которые назначает врач? Учтите, **лекарства при депрессии обязательны! Постоянный контроль врача необходим!** Но в чем самая главная беда депрессии: **больной не хочет признавать себя больным!** И заставить его пойти к врачу, а потом принимать лекарства иногда практически невозможно.

Дополнительных путей помощи, как можно убедиться, изучив эту книгу, имеется немало. Не случайно в этом **практическом пособии** меры по борьбе с депрессией предназначены, в первую очередь, самому пациенту, в порядке самопомощи (если у него есть критика своего состояния), членам его семьи – для правильной ориентации и эффективной помощи больному, а также консультирующему врачу, если тому интересны современные **дополнительные нелекарственные методы помощи при депрессии**. Только **соединенными усилиями** врача, пациента и его близких возможно добиться успеха – избавиться от этой тяжелой болезни!

Говорят, хорошее начало – половина успеха. Хорошее начало – это все то, что способствует здоровому **инстинкту жизни** и помогает побороть депрессивный настрой. Именно на это и направлены все возможные меры: для депрессивных больных – главное, помочь инстинкту жизни преодолеть инстинкт смерти.

Можно и нужно:

помнить, что **целительные силы внутри нас**. Самим пытаться изменить отношение к жизни, прежде всего учиться любить и уважать себя;

каждый день делать что-то приятное для себя самого, чтобы почувствовать заново вкус к жизни;

постараться найти истинные радости и смысл жизни;

учиться самим снимать стресс и расслабляться;

выяснить, каких конкретно питательных веществ не хватает организму **индивидуально** (например, сделав спектральный анализ по волосам на содержание микроэлементов), и включить их в свой рацион;

начать принимать витамины и другие биологически активные добавки, способные предотвратить депрессию;

изменить стандартную безжизненную диету, выбирать полноценные продукты и напитки;

провести антипаразитарную детоксикацию с помощью сертифицированных травяных сборов;

самим наладить работу кишечника, справиться с дисбактериозом и, если есть, кандидозом, и восстановить здоровую микрофлору в организме;

укрепить иммунную систему;

наладить сон без фармакологических снотворных;

выполнять любые физические упражнения, например, начать заниматься ходьбой, бегом, танцами;

использовать гомеопатию, фитотерапию, ароматерапию, музыкотерапию, цветочные настои д-ра Э. Баха, регулирующие эмоциональную сферу;

избавиться от излишнего веса (если он является причиной депрессии) и тем самым улучшить настроение, потому что истинной причиной ожирения зачастую является именно депрессия;

Натуропатия предлагает практические шаги, выполняя которые **в комплексе** вы сможете облегчить депрессию, а также снизить риск заболевания.

Безусловно, никакое пособие не может заменить врача, особенно при постановке такого серьезного диагноза, как депрессия. Обязательно нужны консультации психиатра, необходимо также проведение полного обследования, крайне желательна работа с психотерапевтом и психологом, к чему у нас, к сожалению, люди пока не привыкли... Что касается предлагаемых здесь немедикаментозных методов, то они предназначены для использования именно в домашних условиях. Но, конечно, на всех этапах и в вопросах индивидуального применения рекомендуемых биологически активных добавок, хотя они и не являются лекарствами, необходимы постоянные консультации опытного специалиста.

Здоровая диета и биологически активные добавки к пище – для профилактики депрессии и как дополнительное средство при ее лечении

Давно известно, что резкий дефицит питательных веществ может вызвать серьезные психические заболевания. Согласно современным научным исследованиям **пограничные** (сумеречные) зоны эмоциональных расстройств также возникают или ухудшаются из-за неправильного функционирования системы питания и недостаточного усвоения необходимых организму питательных веществ. Совсем недавно исследователи выяснили, что **некоторые люди генетически** предрасположены к добавочным потребностям в специальных питательных веществах. **Психодиететика: здоровая диета + биологически активные добавки** (БАД) должна использоваться как **дополнительное** средство при терапии психических заболеваний. Во многих случаях (**но далеко не всегда!**) даже одного разумного изменения диеты достаточно для улучшения самочувствия больного. В других случаях сочетание различных форм лекарственной и мегавитаминной терапии с **Оптимальной диетой** (см. ниже) приводило к значительному улучшению состояния хронических больных и их социальной реабилитации.

Самая большая опасность не в том, что идеи психодиететики будут ложно поняты и осмеяны, а в том, что читающая аудитория, жаждущая облегчения от своих страданий, сделает ложное и опасное заключение, что **одна лишь диета и/или одни лишь витамины могут излечить все психические болезни. Это не так!** Хотя бесчисленные состояния обычно квалифицируемые как «психиатрические», в действительности являются **нарушением метаболизма**, конечным результатом бедной питательными веществами диеты, психиатры, ориентированные на лекарственную терапию и/или психоанализ, не должны бояться, что ортомолекулярная психиатрия предлагает заменить фармакологические препараты и психоанализ на витамины. Современная психотерапия наиболее ценна, когда пациент уже не является более жертвой метаболического слома и может **самостоятельно** и свободно выбирать разумную помощь.

Психодиететика показывает, что во многих случаях **изменение диеты и постоянное использование БАД** приносит значительное **облегчение** и иногда даже длительную ремиссию пациентам, страдающим от депрессии, психозов. Этот подход может также помочь при шизофрении, алкоголизме, наркомании, и других серьезных психических болезнях. Безусловно, самый факт, что действительно существуют люди, справившиеся с такими заболеваниями, принесет новую надежду людям с отягощенной психикой.

Диететика должна использоваться как **дополнительное** (отнюдь не единственное!) средство при терапии психических заболеваний. Сочетание различных форм лекарственной и витаминной терапии с Оптимальной диетой в клинической практике приводило к улучшению состояния, а иногда и к выздоровлению хронических больных.

В книге «Психодиететика: питание как ключ к эмоциональному и психическому здоровью», написанной всемирно известными психиатрами Е. Чераскиным и У. Рингсдорфом (Cheraskin E., Ringsdorf, jr. W.M. Psychodietetics. Food as the Key to Emotional Health., см. список литературы в конце книги), приводятся данные об улучшении состояния 10000 больных шизофренией, к которым наряду с лекарственной терапией применялась Оптимальная диета и добавление витаминов, рекомендуемых врачами, специалистами по ортомолекулярной медицине. История болезней людей с менее серьезными, но мучительными состояниями, т. н. «пограничными»: депрессивных, нервных, напряженных, взвинченных, сверхвозбужденных, слишком худых или слишком толстых и пр., которым поразительно помогло изменение

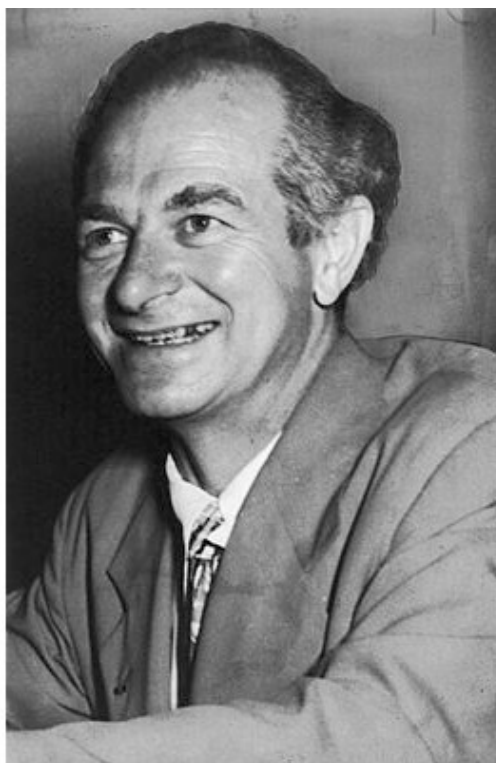
в диете и добавление комплексов витаминов и микроэлементов, вдохновит многих провести аналогичные изменения в своем рационе. Обеспечение более или менее сбалансированного рациона с точки зрения насыщенности **натуральными** витаминами, минеральными солями и микроэлементами питания, судя по 25-летнему **клиническому опыту** этих психиатров и многих других специалистов, является исключительно обнадеживающим путем профилактики и **дополнительного средства** при лечении психических заболеваний.

Сейчас все более популярной становится так называемая **ортомолекулярная медицина**, относительно новое направление в медицине, в том числе и в психиатрии (к которой относится депрессия), связанное с использованием определенной диеты (гипогликемической) и больших доз витаминов и микроэлементов. Врачи этого направления практикуют мегавитаминную терапию, т. е. терапию большими (по сравнению с принятыми раньше) дозами витаминов, а также макро- и микроэлементов. Например, прежде применялась ежедневная доза витамина С = 60 мг. Это предел, ниже которого у человека начинается цинга. Эта доза автоматически стала считаться «нормой», хотя согласно последним научным исследованиям сейчас нормой считаются дозы витамина С, рекомендованные для **профилактики** хронических заболеваний, в том числе и депрессии, не ниже 1—2 г (1000 мг – 2000 мг) аскорбиновой кислоты в день.

Пока что это направление мало известно широкой отечественной публике. Ее методы показали свою эффективность, в частности, в профилактике депрессии и при **дополнительной** помощи таким больным. Согласитесь, что наиболее разумно использовать **все** современные достижения науки и интегральной (целостной) медицины **в комплексе**. Главное – как можно быстрее и эффективнее облегчить состояние человека, страдающего депрессией.

Ни один из врачей, практикующих мегавитаминную терапию, не претендует на то, что у него есть ответы на все вопросы. Пока что никто не может научно обоснованно закончить фразу: «*Терапия витамином В-3 (ниацином, никотиномидом) помогает потому что...*» или «*Онкологические больные, принимающие витамин С в мега дозах (до 10 грамм ежедневно) живут в 6 раз дольше, потому что...*». Однако процент больных, излеченных во всем мире с помощью мегавитаминной терапии, описанной в многочисленной литературе по ортомолекулярной медицине, является веским доказательством, достаточным для того, чтобы не пренебрегать этим методом.

Как сказал один, полностью вылечившийся от депрессии пациент: «*На самом деле мне абсолютно все равно, какая теория лежит в основе ортомолекулярной медицины; честно говоря, мне глубоко наплевать, как и почему лечение витаминами помогает. Что для меня существенно и что для меня является неоспоримым фактом, так это то, что после того, как одиннадцать лет я жил в настоящем аду, я теперь здоров!*»



Лайнус Полинг

Лайнус Полинг и витамины

Термин «ортомолекулярный» был впервые применен дважды лауреатом Нобелевской премии Лайнусом Полингом (1901—1994) в 50-е годы в США. Имя этого гениального исследователя включено в список 20 величайших ученых всех времен и народов; наряду с Альбертом Эйнштейном он достойно представляет XX век. Уже после получения Нобелевской премии по химии в 1954 году Лайнус Полинг, автор более 1000 книг и статей в самых различных областях науки, почетный профессор более 40 университетов и академий мира, заинтересовался биохимией различных, в том числе, онкологических и психических заболеваний.

Свои исследования в области витаминов он объяснял следующим образом: *«Я не имел намерения серьезно заниматься витаминами, меня только интересовало мое здоровье и то, чем витамины могут помочь мне»*. Дело в том, что генетически Лайнус Полинг не был predisposed к долгой жизни: его родители умерли молодыми. Еще в 1940 г он заболел тяжелым почечным заболеванием, которое в те годы считалось безнадежным, болезнью Брайтона. Двенадцать лет после этого он придерживался строжайшей диеты – без соли и мясных белков – и победил свою болезнь. Фактически, он пережил свою смерть больше, чем на пятьдесят лет. Именно в это время у него окрепло убеждение, что возможно найти пути справиться с болезнями и предотвратить дряхлость в старости с помощью специальных жизненно важных питательных веществ (vita nutrients).

Разработанный Лайнусом Полингом биохимический подход к здоровью, созданная им ортомолекулярная медицина (медицина «правильных» молекул) и ее методы применения на практике в виде мегавитаминной терапии оказались необычайно эффективными и получили признание во всем научном мире. Помимо Нобелевских премий Лайнус Полинг стал лауреатом практически всех престижных мировых наград в области химии, биологии, медицины. А главное, **практическое** приложение его методов оказало существенную помощь тысячам и тысячам страдающих людей во всем мире.

На счету Лайнуса Полинга важные открытия в изучении наследственных болезней, гематологии, иммунологии, работы мозга, психиатрии, биомедицины. В результате серьезных фундаментальных исследований в области биохимии психических заболеваний и болезней задержки развития вместе с медиками Лайнус Полинг разработал методы дополнительной помощи при лечении многих заболеваний, в том числе и психических, с использованием питательных веществ, являющихся эндогенными (внешними) по отношению к человеческому организму.

На темы здоровья Лайнус Полинг написал несколько книг, среди которых всемирно известны «Витамин С и простуда» (1970 г.) «Рак и витамин С» (в соавторстве с доктором медицины Эваном Камеруном, 1979), «Как прожить дольше и чувствовать себя лучше» (1986). В основе всех этих книг лежит ортомолекулярный подход к здоровью.

Ортомолекулярный – значит, просто «правильная молекула» или жизненно важное добавочное питательное вещество в виде витаминов и/или микроэлементов, которые даются пациенту в определенное время и в необходимых именно для него дозах. *«Жизнь – это взаимодействие между молекулами. Необходимым условием хорошего здоровья является наличие нужных молекул в нужном количестве, в нужном месте человеческого тела в нужное время»* – эти слова Лайнуса Полинга стали девизом нового ортомолекулярного подхода к здоровью, в том числе и психическому. *«Я убежден, – подчеркивал Лайнус Полинг, обращаясь к своим многочисленным читателям и почитателям, – что вы сможете продлить благополучную часть вашей жизни на 25 или даже на 35 лет, если в молодости или в среднем возрасте начнете принимать нужное количество витаминов. Удлинится именно та часть жизни, когда человек счастлив и работоспособен»*.

Кстати, сам Лайнус Полинг действительно прожил удивительно плодотворную и активную жизнь: еще в 92 года он активно работал и читал лекции в разных странах; он помог миллионам других людей. Сейчас в США, например, **85%** населения принимает биологически активные добавки (bioactive food supplements), что привело к **увеличению** продолжительности жизни на десять лет, а главное, к улучшению ее **качества**.

В России же – только **3%** населения ответственно относится к своему здоровью, активно используя помощь БАД. Результаты довольно печальны: средний возраст мужчин – 65 лет, смертность от рака —одна из самых высоких в мире, наряду с Китаем, детская смертность – на уровне Мали, количество самоубийств среди подростков и молодежи резко растет (а это один из косвенных показателей числа людей, страдающих депрессией), про качество жизни и говорить не приходится. Не пора ли нам взяться за ум?!

Что очень важно, ортомолекулярный подход дает максимально длительные положительные результаты. Этот способ профилактики и лечения болезни включает **добавление** «правильных» молекул, которые в норме должны присутствовать в человеческом организме, но по каким-то причинам (у каждого пациента – по своим!) их не хватает, вот их и добавляют в определенных концентрациях. Например, у больного депрессией человека резко не хватает витамина С и витамина В-3 (никотиновая кислота, ниацин, аптечная форма – никотинамид, эндурацин) и витамина В-6 (пиридоксин или пиридоксаль фосфат). Одновременное отсутствие всех этих трех витаминов вместе – в нормальной именно для этого конкретного человека концентрации (а у каждого человека – свои **индивидуальные** потребности!) и может вызвать приступ депрессии. С другой стороны, нехватка кальция (особенно резкая в подростковом возрасте, во время беременности, кормления грудью и в старости) может привести к бессоннице, и тем самым усугубить депрессию, и т. д.

Что можем мы? **Многое!** Прежде всего, понять, что нет отдельно физических и отдельно психических заболеваний. Человек – это **единое психосоматическое целое**, все стороны которого – эмоциональное, интеллектуальное, духовное и физическое состояния – тесно **взаимосвязаны** и взаимно проникают друг в друга. Депрессия является ярчайшим примером этого. Пусковым фактором вызвавшим депрессию могут быть как **эмоциональные** проблемы: смерть близкого человека, развод, потеря работы, так и **духовные** проблемы: отсутствие смысла и достойной цели в жизни. Не менее важны **интеллектуальные** проблемы: скучная работа, отсутствие пищи для мозга. Одновременно принципиально существенны и **физические** осложнения: нарушение биохимического баланса в организме в результате неправильного питания, курения, злоупотребления алкоголем. Как следствие этого, может возникнуть, как мы уже упоминали, резкий дефицит витаминов и микроэлементов. Нарушение здоровой микрофлоры может также препятствовать усвоению организмом необходимых питательных веществ, даже если они есть в рационе. Вполне возможно, что в недрах организма скрываются паразиты, которые высасывают наше здоровье, хотя мы этого и не подозреваем. В последние годы ученые обнаружили связь между грибками Кандида и психическими заболеваниями.

Программа помощи при депрессии

Давайте попробуем начать с решения «простых» физических проблем, насколько это в наших силах:

исправить диету на более полноценную, оптимальную;

устранить всякую «пустопорожнюю» пищу (foodless food), не содержащую ценных для здоровья питательных веществ;

выявить индивидуальные пищевые и другие аллергены (непереносимость молока, глютена пшеницы, аллергия на цветение растений и пр.)

вводить, **постепенно** увеличивая дозы основных витаминов, минеральных солей, макро- и микроэлементов, незаменимых аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот;

провести доступную в домашних условиях антипаразитарную программу с помощью сертифицированных травяных сборов;

использовать пробиотики, восстанавливающие здоровую микрофлору (бифидобактерии и лактобактерии), что позволит как следует усваиваться тем дополнительным питательным веществам, которые мы вводим для улучшения общего здоровья;

вылечить кандидоз, если он есть.

Все это – можно сделать самим, в домашних условиях! Этот комплекс мер позволит восстановить биохимический баланс организма, в результате разрушения которого началась болезнь, и это автоматически включит механизм внутреннего самоисцеления. Главная задача врача любого направления – пробудить в больном человеке веру в собственное выздоровление и ту **самую врачующую силу Природы**, которая включает скрытые механизмы саморегуляции. Еще Гиппократ называл ее *Vis medicatrix naturae*. Наиболее мудрые врачи и целители и Запада и Востока постоянно помнят, что **«мощь организма, его способность к самоисцелению неисчерпаемы!»** (А. С. Залманов). Натуропаты вообще считают, что пока пациент не использовал все доступные методы натуропатии и альтернативной медицины, его нельзя считать безнадежным! **Пока человек жив, нельзя терять надежду!**

О работах ортомолекулярной медицины я давно уже знала, поскольку много лет назад перевела на русский язык книгу Карла Пфейфера и Барбары Астон «Золотой памфлет. Социальная реабилитация шизофреников с помощью специальных питательных веществ» Принстонский университет, Центр биологии мозга (США). © 1980. 2-е изд. 1982 (полный текст перевода можно заказать по адресу: renata.ravich2011@yandex.ru).

В настоящее время «специальные питательные вещества» получили международное название: «биологически активные добавки к пище» (БАД) или нутрицевтики и парафармацевтики. К сожалению, эта исключительно важная для понимания природы эмоциональных расстройств и психических заболеваний книга до сих пор не напечатана в России. В ней рассказывалось о многолетних работах Центра биологии мозга Принстонского университета в США, одного из самых престижных медицинских центров мира. Специалисты Центра биологии мозга в условиях поликлиники, куда пациенты приезжали на консультации из разных городов США и других стран, методами ортомолекулярной медицины с помощью специально подобранных комплексов витаминов и микроэлементов излечили несколько десятков тысяч людей с самыми различными эмоциональными расстройствами, в том числе и с депрессией. Кстати, в этом Центре в течение многих лет активно использовали для определения стратегии лечения данные спектрального анализа на микроэлементы по волосам, когда в России об этом методе еще никто не знал просто потому, что соответствующая аппаратура была практически недоступна из-за своей дороговизны.

Современный целостный подход представляется мне наиболее перспективным, интересным и плодотворным именно потому что **сам пациент активно включается в процесс выздоровления**, а его близкие могут эффективно помогать ему, делая свою часть работы, например, обеспечивая оптимально здоровую диету, подключая биологически активные добавки (не лекарства!), а лечащий врач – свою, квалифицированно подбирая наиболее эффективные психотропные препараты.

В работе над данной книгой мне очень помогли материалы из замечательной книги «Борьба с депрессией», написанной известным американским психиатром Гарвеем М. Россом (Ross G. M. «Fighting with Depression»). Д-р Г. Росс является одним из самых известных представителей ортомолекулярной медицины. Будучи практикующим врачом, д-р Г. Росс в течение многих лет проверял различные методы помощи людям, страдающим депрессией. Обратившись к исследованиям психиатров, занимающихся мегавитаминной терапией (лечением большими дозами витаминов) в рамках нового направления «ортомолекулярной психиатрии», д-р Г. Росс убедился в преимуществах этого подхода: *«мегавитаминная терапия и изменение диеты несправедливо игнорируется многими врачами и психиатрами»*. Эти методы, по мнению многих психиатров, предлагают надежду на улучшение состояния бесчисленным миллионам людей, страдающим от различных эмоциональных и психиатрических нарушений, в первую очередь, от депрессии.

В моей книге использованы также материалы из книги «Психодиететика: питание как ключ к эмоциональному здоровью» («Psychodietetics. Food as the Key to Emotional Health»), известных американских психиатров Е. Чераскина и У. Рингсдорфа, изданной в 1974 году и выдержавшей более 8 изданий. К сожалению, эта книга также не переведена на русский язык, хотя она и сейчас жизненно необходима нашим читателям (все отрывки даются в моем переводе).

В настоящее время **возможности** медикаментозной, психиатрической, психотерапевтической, диетической **помощи**, в том числе и с применением мегавитаминной терапии, которую можно оказать депрессивным больным, настолько **велики**, что не следует концентрировать внимание лишь на одних психотропных лекарствах, хотя зачастую обойтись без них нельзя. Необходимо **немедленно** предпринять все возможные шаги, чтобы больной человек и члены его семьи не страдали от этой пугающей и мучительной болезни.

Врач, пациент и его семья – равноправные партнеры

Никакой врач, даже самый опытный и знающий, не всесилен. Пациент тоже должен выполнять свою часть работы, если он **в самом деле** хочет выздороветь. Какой-то мудрый арабский врач еще в XII веке говорил: *«Нас трое: ты, я и твоя болезнь. Если болезнь на твоей стороне, она победит; если мы с тобой вдвоем будем бороться с болезнью, мы победим!»*

Современный пациент – это человек, обладающий определенными знаниями о своем организме. Все-таки в начале XXI века многие люди уже научились ценить свое здоровье, они уже стали достаточно эрудированными и начитанными, особенно если болеют несколько лет. Пациенту хочется знать что-то о своей болезни, и это так естественно! Он вправе задать врачу те вопросы, ответы на которые позволят ему лучше оценить свое состояние здоровья. Это поможет ему выбрать вместе с врачом путь лечения, наиболее оптимальный и приносящий как можно меньше вреда. Кстати, бывают случаи, когда пациенты, вынужденные собственными силами искать пути исцеления, знают про свое конкретное заболевание даже больше, чем их лечащие врачи. Такие исключительные пациенты стараются быть в курсе всех последних новинок лечения, в том числе и альтернативного, которого некоторые, консервативно настроенные медики упорно не хотят признавать. Хотя, согласитесь, при лавинообразном потоке данных, особенно с подключением к Интернету, не мудрено иногда заблудиться во Всемирной сетевой паутине самой свежей информации. **Учтите, что именно такие исключительные пациенты и выздоравливают!**

Это – новый подход в современной интегральной, системной медицине, подход **профилактической медицины XXI века**. Специалист использует свои профессиональные навыки для того, чтобы квалифицированно объяснить пациенту все о его состоянии, дать соответствующие рекомендации и назначить необходимые лекарства. А **пациент, как равноправный партнер, действительно заинтересованный в улучшение собственного здоровья**, активно подключается к работе, а не просто бездумно глотает таблетки и стоически выносит медицинские манипуляции, при этом продолжая по-прежнему, как ни в чем ни бывало, вести нездоровый образ жизни. Наплевательское отношение к своему здоровью необходимо изменить!

Для людей, страдающих депрессией, это – вопрос жизни и смерти. Лечить депрессию только фармакологическими препаратами – это ведь так мало и так долго, хотя и без лекарств с ней не справишься. **Нужен комплексный подход современной интегральной медицины!** Новые отношения к здоровью – это такие, когда человек прислушивается в своему телу, заботится о нем, и сам **отвечает за свое здоровье**.

Приобретенные профилактические знания, касающиеся собственного здоровья, интуиция, которую не следует подавлять, позволяют пациенту избежать излишнего медицинского, и, в особенности, хирургического вмешательства, и выбрать оптимальный, наиболее безвредный способ лечения вместе с врачом. В случае депрессии – это жизненно важно и крайне необходимо, особенно при склонности к самоубийству. Я искренне надеюсь, что собранные в данной книге знания помогут пациентам наиболее эффективно справиться со скрытым адом депрессии и увидев звезды радости над головой и почувствовав заново вкус к жизни, никогда не возвращаться к болезни снова.



Элизабет Кюблер-Росс

Глава первая

Что такое депрессия

Прежде всего, чтобы научиться помогать себе самим и своим близким, если они страдают от депрессии, необходимо понять: нет более глубокого заблуждения, чем идея, что депрессия – чисто психическое заболевание или, как теперь принято говорить более точно, эмоциональное расстройство. Д-р Элизабет Кюблер-Росс (1926—2004), всемирно известный врач-психотерапевт, у которой хватило мужества впервые в XX веке вплотную заняться вопросами жизни и смерти, в книге «Рак и сознание» подчеркивает, что человеческое существо представляет собой как бы круг, состоящий из четырех «квадрантов»: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного аспектов личности. Только взаимопроникновение и соединение всех этих аспектов в единое целое и может дать здоровую полноценную личность.

Давайте рассмотрим все четыре аспекта и подумаем, как современные знания о натуропатии могут помочь пациенту справиться с депрессией в каждом из этих квадрантов.



композитор П. И. Чайковский

Депрессия – болезнь всего организма

На самом деле человеческий организм – это единое и неразделимое целое и в действительности нет реальной границы между физическим (соматическим) и психическим состояниями. Депрессия может начаться в психической сфере, но она обязательно повлияет на физическое состояние, или, наоборот, ухудшение физического состояния в свою очередь чаще всего отражается на психическом равновесии, вызывая депрессию, поскольку мозг и тело омываются одним и тем же кровотоком. Современными мыслящими психиатрами и клиническими психологами, постоянно подчеркивают, что попытки лечить большинство психических болезней, как будто они полностью свободны от физических причин, так же, как и лечить большинство соматических болезней, как будто психика никоим образом не затронута, явно устарели в свете новых научных фактов о тесном взаимодействии и взаимопроникновении психических и соматических функций в человеческом организме.

Среди психических заболеваний в настоящее время депрессия встречается наиболее часто. Согласно данным медицинской статистики в мире от депрессии страдают 5% всего населения земного шара. Риск заболевания депрессией в течение жизни составляет 20%. У больных с тяжелыми соматическими заболеваниями (онкология, инсульт, инфаркт и т. д.) вероятность заболевания депрессией повышается до 40—50%. В 60% случаев заболевание принимает хронический характер. 15% депрессий заканчиваются суицидом. В Европе 6,9% страдают от так называемой большой депрессии, 1,8% – «малой» депрессии, а 8,3% населения – испытывают субклинические депрессии. При этом из 100% больных большой депрессией – всего 69% консультируются у врачей, 41% – консультируются у психиатров и только 18% получают антидепрессанты, из которых лишь 5% больных получают эти антидепрессанты в адекватных дозах и на необходимый период времени (данные фирмы SmithKline Beecham Pharmaceuticals). Согласно данным Национального Института психического здоровья в США, например, в среднем 8 млн. человек в год страдают от депрессии, из них 250.000 ежегодно госпитализируются.

У нас точная статистика неизвестна, мне, по крайней мере. Но достаточно проехать в московском метро, посидеть в очереди в районной поликлинике, полежать в обычной больнице, навестить больного родственника, чтобы убедиться, насколько много вокруг хмурых мрачных лиц. Кстати, это первое, что отмечают все иностранцы: все поразительно мрачно и неприветливо. Улыбаются только дети и влюбленные. И объяснить это только тяжелой экономической ситуацией не совсем логично. Все-таки, бывали у нас времена и похлеще!

Наверно, многие обратили внимание, что американцы всегда улыбаются (по крайней мере, на людях). Нас, слишком серьезных, это зачастую даже раздражает! Но мало кто знает, что эта привычка долго, упорно и настойчиво внедрялась в сознание и подсознание людей, живущих в США, еще с 30-х годов. Во время Великой Депрессии буквально всюду: в транспорте, магазинах, на почте, на улицах висели плакаты: «Улыбайтесь!» («Keep smiling!»). Эта инициатива принадлежала Франклину Рузвельту, президенту США, который, кстати, многие годы (после тяжелого полиомиелита в юности), провел в инвалидной коляске. Это не помешало ему 4 раза переизбираться на должность президента США и считаться одним из самых выдающихся деятелей в истории страны; именно он и вывел США из экономической депрессии. Он, кстати, был не только мудрым, но и веселым человеком.

В нашей стране, к сожалению, отношение к эмоциональным расстройствам и тем более к психическим заболеваниям весьма специфическое и, увы, резко отрицательное. Простые люди, к несчастью, обычно боятся обращаться к психиатру за помощью, с ужасом думая, что их сразу запишут в сумасшедшие. Что касается службы психологической помощи, то она только начинает развиваться, хотя потребность в ней колоссальная. Например, в малень-

кой Дании – 30 000 психологов, а в огромной России – вряд ли больше 5 000 дипломированных профессионалов. И это в современном мире, где эмоциональные расстройства начинают занимать ведущее место!

Депрессия у людей бывает настолько часто, что ее называют обычной «простудой» среди психических заболеваний. Но также, как и банальная простуда, если с ней во время не справиться, депрессия может привести к более серьезным последствиям. Учтите, **депрессия не зависит ни от возраста, ни от уровня благосостояния, ни от степени таланта и образования.** Известно, что депрессии часто бывают у детей, особенно у подростков. Самоубийства среди подростков возросли настолько резко, что в США, например, это является второй ведущей причиной смерти для людей в возрасте от 14 до 20 лет. Растет число самоубийств среди студентов колледжей и университетов.

Депрессия может неожиданно начаться у самых процветающих, талантливых и знаменитых: композитор П. И. Чайковский, писатель В. М. Гаршин, президент США А. Линкольн, писатель Э. Хемингуэй, знаменитый политик У. Черчилль и тысячи других. Так Авраам Линкольн писал: *«Если бы то, что я чувствую, равномерно разделить между всеми людьми, на свете не было бы ни одного улыбающегося лица»*. Уинстон Черчилль, например, называл свою депрессию «черной собакой».

Очень многие известные писатели, художники, музыканты, артисты, ученые время от времени страдают приступами депрессии (раньше ее называли «меланхолия», сплин). Особенно часто мучаются талантливые люди! Не следует рассматривать депрессию только с отрицательной стороны. Великий ученый Исаак Ньютон, например, несколько лет страдал депрессией, никуда не выходил из дома и ни с кем не общался, а потом изобрел ... «закон всемирного тяготения», который теперь навечно называется его именем.

Оказывается, П. И. Чайковский написал свою гениальную Шестую симфонию именно для того, чтобы избавиться от приступа мучавшей его меланхолии (т. е. депрессии). Он писал: *«Я страдаю не только от тоски, не поддающейся выражению словом (в моей новой симфонии есть одно место, которое, кажется, хорошо ее выражает), но и от ненависти к чужим людям, от какого-то неопределенного страха и еще черт его знает чего. Физически это выражается в боли в нижней части живота и слабости в ногах»*. А сколько людей теперь наслаждаются этой великой музыкой и, может быть, лечат ею свою собственную депрессию!



писатель Эрнст Хемингуей

Фотогалерея знаменитостей, страдавших депрессией и другими эмоциональными нарушениями

Дорогие мои читатели, страдающие депрессией! Вы только посмотрите, в какой замечательной компании вы находитесь. Я специально подобрала в Википедии портреты людей из самых разных областей науки и искусства, которые смогли превратить страдания депрессии в огонь творчества, подаривший миру множество прекрасных книг, картин, научных открытий, музыки. В каждом из вас скрыт внутренний огонь таланта, который сжигает вас потому, что хочет вырваться наружу. Ищите его!

«Всё самое прекрасное в мире сделано нарциссами. Самое интересное – шизоидами. Самое доброе – депрессивными. Невозможное – психопатами... Здоровые люди почти ничего не вносят вклад в историю и сокровищницу культуры» – писал замечательный психиатр П. Б. Ганнушкин в книге «Клиника психопатий, их статика, динамика, систематика». Ищите свое жемчужное зерно таланта, которое спрятано в вашей душе. И вы обретете свободу в творчестве и это поможет вам преодолеть депрессию.



композитор С. В. Рахманинов

Мы должны признать депрессию тем, что она есть на самом деле – **одной из неотъемлемых сторон человеческого бытия**. И следовательно, эта болезнь, это состояние заслуживает нашего участия, сострадания, понимания, изучения и посильной помощи, которая принесет облегчение страдающим.

Исследователи пока не знают всех причин, вызывающих это состояние, но четко известна разница между временной усталостью и клинической депрессией. Хотя и опубликовано большое количество научных исследований, широкая общественность обычно пренебрегает этим заболеванием, не понимая всей его серьезности, несмотря на преобладание депрессии среди других эмоциональных расстройств. Особенно опасна та форма, при которой человек страдает склонностью к самоубийству, количество которых, увы, растет и в нашей стране с пугающей скоростью.

Депрессия – это всегда тайная болезнь и ее жертвы обречены на свой личный, скрытый ад. К сожалению, они стыдятся своих симптомов, а окружающие только ухудшают их состояние, давая непрошенные и нелепые советы типа: *«Встряхнись! Не раскисай! Возьми себя в руки!»*.

Клиническая депрессия – это не просто колебания настроения, в зависимости от перегрузок, домашних неурядиц, погоды или усталости, а такое мрачное расположение духа и угнетенное настроение, когда даже нет сил встать, одеться, выйти на улицу, не говоря уж о том, чтобы пойти на работу. Человек, страдающий депрессией, может чувствовать себя беспомощным, виноватым, вплоть до ненависти к самому себе, иногда в течение шести месяцев и больше. Я видела, как взрослый мужчина в состоянии депрессии сам себя хлестал по щекам, заливаясь слезами. *«Грустное зрелище! Душераздирающее зрелище»*, как говорил ослик Иа-Иа, классический образец депрессии. Человек в таком состоянии замыкается в себе, удаляется от всех дел, теряет интерес к еде, семье, сексу, работе, друзьям, развлечениям и пр.; он чувствует отвращение буквально ко всему.

Согласно самой упрощенной классификационной схеме происхождение депрессии может быть внутреннего (эндогенного) характера или внешнего (экзогенного) характера. Считается, что эндогенная или внутренняя депрессия имеет биохимическую или генетическую основу. Эти формы депрессии по своей природе имеют тенденцию к цикличности, они приходят и уходят. Когда угнетенные настроения возникают, угасают, а затем снова появляются, такое состояние называется униполярным. Если угнетенность чередуется с периодами эйфории (чересчур сильного возбуждения), такое состояние называется биполярной депрессией.

Экзогенная депрессия – это реакция на внешние факторы, например, разочарование в любви или работе. Биохимическое объяснение депрессии, в сущности, привлекательно, потому что оно дает надежду на лекарственное лечение. Самая популярная биохимическая теория: депрессия включает снижение активности мозга, вызванное нехваткой органических азотных соединений (незаменимых аминокислот), витаминов, макро- и микроэлементов. Например, серотонин – ключевой медиатор хорошего настроения. Дефицит его вызывает депрессию, сопровождаемую тревогой. Наиболее эффективны все те методы, в том числе и фармакологические, которые позволяют организму восстановить уровень серотонина в мозгу, необходимый для прекращения депрессии.

Тест

Определите степень вашей депрессии

Хотите ли вы самостоятельно определить уровень вашей депрессии? Если да, тогда проверьте себя по известному тесту, разработанному в Центре эпидемиологических исследований «Депрессия» Национального Института психического здоровья США д-ром Леном Радлофом (тест взят из книги «Зверобой против депрессии»). В каждом из перечисленных ниже пунктов выберите и отметьте тот ответ, который наиболее точно отражал ваше состояние за прошедшую неделю.

Я был взволнован событиями, которые обычно меня не беспокоят.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5 – 7 дней)

Мне не хотелось есть; у меня был плохой аппетит.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я чувствовал, что не могу выйти из тревожного состояния даже при помощи родных и друзей

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я думал, что я хуже, чем другие.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я переживал, думая о том, что сделал что-либо неправильно.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я чувствовал себя подавленным.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я думал о том, что все, что я сделал, было ошибкой.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)
- 2 – Изредка или 3—4 дня
- 3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я чувствовал бессмысленность своего будущего.

- 0 – Редко или часть дня
- 1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я считал свою жизнь неудавшейся.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Мне было страшно.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Мой сон был беспокойным.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я чувствовал себя несчастным.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я говорил меньше, чем обычно.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я чувствовал себя одиноким.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Окружающие были недружелюбны ко мне.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Меня не радовала жизнь.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Мои глаза были «на мокром месте».

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я был расстроен.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я чувствовал, что меня никто не любит.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Я не мог продуктивно работать.

0 – Редко или часть дня

1 – Недолго (1—2 дня)

2 – Изредка или 3—4 дня

3 – Часто или постоянно (5—7 дней)

Чтобы подвести итог, сложите все полученные баллы. Чем больше число, тем в большей степени нарушен ваш душевный покой. Если количество набранных баллов находится в пределах от 15 до 21, то это может означать, что у вас «малая депрессия». Тогда самое время обратиться к врачу за помощью, провести серию действий, рекомендованных в данной книге, и принимать траву Иоанна Крестителя (зверобой) – об этом см. ниже. Если же вы набрали 22 балла или больше, то вполне вероятно, что вы находитесь в состоянии истинной («большой») депрессии и **незамедлительная помощь врача для вас жизненно важна**. Если вас преследуют мысли о самоубийстве и вы чувствуете, что вы измучены депрессией, отложите книгу в сторону и немедленно обратитесь за помощью к психиатру, психоневрологу или психотерапевту, позвоните на горячую линию телефона доверия в своем городе. Начните что-то делать сразу же! **Немедленно! Не мешкая ни минуты!**

Что мы едим и что «ест» нас

Первое, что мы можем изменить, чтобы предотвратить депрессию и, если она наступила, помочь справиться с ней, это изменить наше привычное, по большей части, нездоровое питание на полноценное, дающее энергию и здоровье. Данные о современной структуре питания в России (Институт питания РАМН) показывают серьезный дефицит полиненасыщенных жиров, полноценных (животных) белков (и соответственно незаменимых аминокислот). Отмечается также дефицит витаминов: А, группы В, С (аскорбиновой кислоты), фолиевой кислоты (абсолютно необходимой беременным), витамина Е. Ученые подчеркивают дефицит кальция и железа (ведущие к анемии), недостаток микроэлементов, особенно селена, цинка и других жизненно важных питательных веществ.

По данным Института Питания РАМН в России 89% населения испытывают дефицит витамина С даже летом. 43% – дефицит витамина В-1, 44% – дефицит витамина В-2, 68% – витамина В-6, 22% – витамина В-12, у 39% женщин обнаружен дефицит фолиевой кислоты, 45% – страдает от нехватки бета-каротина (витамина А), у 21% отсутствует витамин Е в достаточном количестве. При работе на вредном производстве насыщенность всеми витаминами в два раза ниже нормы. Чем более тяжелые условия работы, тем больше образуется свободных радикалов, это означает: нужно больше антиоксидантов – витаминов А, С, Е, селена и прочих микроэлементов.

Специалисты по здоровому образу жизни подчеркивают, что дефицит макро- и микроэлементов у населения России принимает **катастрофические** формы и касается абсолютно всех. Это может быть одной из основных причин, вызывающих депрессию. Для ликвидации этого дефицита и необходимы так называемые food supplements – биологически активные добавки к пище (БАД).

Теперь уже эксперты по профилактической и интеграционной медицине (объединяющей все классические и альтернативные направления) во всем мире согласны в том, что пища человека XXI века обязательно будет включать: **традиционную еду + функциональную пищу**, т. е. определенные натуральные продукты, обладающие специальными оздоровительными свойствами (биокефир и биоюгурты, хлеб с добавлением отрубей, бета-каротина, морской капусты, леденцы с витамином С и т. п.) + **биологически активные добавки к пище (БАД)**. Более подробно см. в разделе «Диета и витамины при депрессии».

Но для того, чтобы БАД обрели в России такую же популярность, как в других странах, необходимо изменить отношение к своему здоровью. **Необходимо начать отвечать самим за здоровье свое и своих детей.** Необходима культурная, не навязчивая, разумная пропаганда (в самом лучшем смысле этого слова) здорового образа жизни, обязательно постоянное обучение детей с самого раннего возраста в детских садах и школах культуре здоровья, в том числе и культуре здорового питания. Это и будет самой эффективной и действенной профилактикой депрессии, да и множества других болезней. Хочется надеяться, что эта книга внесет свою скромную лепту в помощь людям, страдающим депрессией.



художник М. А. Врубель

Полнолуние

Кроме биоритмов, есть и другие внешние факторы, неподвластные нашему контролю, которые могут ускорять депрессию. Практически всегда депрессия ухудшается во время полнолуния. Помните, как в романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» поэт Иван Бездомный всегда страдал в это время. Я, например, в течение десяти лет, наблюдала обязательное, четкое и (увы!) резкое обострение депрессии (или маниакальной фазы) у больного человека за пару дней до полнолуния. И если я забывала посмотреть в календаре, а обострение наступало, это практически всегда совпадало с полнолунием. У некоторых, хотя и реже, – наоборот, ухудшение может наступить в период новолуния. Поэтому, если в семье есть депрессивный больной, надо обязательно иметь под рукой календарь с фазами Луны и заранее подготовиться к обострению депрессии в полнолуние у больного: например, усилить дозы гомеопатии, например, игнации, или добавить цветочные настои доктора Э. Баха, снимающие тревожность, увеличить дозы витаминов и микроэлементов, подключить сертифицированные успокоительные травяные сборы, в состав которых входят мята, валериана, мелисса, зверобой, боярышник, пустырник, хмель, пассифлора и прочие лекарственные травы, помогающие справиться с негативными эмоциями, напряжением и другими проявлениями стресса, в том числе и улучшающие сон.

Главное, членам семьи ни в коем случае нельзя поддаваться на «провокации», т. е. депрессивно настроенные люди бессознательно стремятся любым способом сбросить свое внутреннее напряжение, направив свою агрессию на внешние объекты; естественно, близким людям приходится хуже всего. Окружающим надо стремиться сохранять максимальное спокойствие, поскольку депрессивно настроенные люди в период ухудшения своего состояния в полнолуние всячески придираются к своим близким, провоцируя скандалы: взрыв неконтрольного гнева или истерика, как это ни мучительно для членов семьи, значительно облегчают состояние больного.

Можно попробовать направить эту энергию, требующую выхода, на конструктивные нужды: предложить мыть пол, стирать, колоть дрова, полоть в огороде и т. д. Любая **физическая** нагрузка помогает сбросить это напряжение. Кстати, это срабатывает для любого человека, не обязательно, в состоянии депрессии. У меня был знакомый, который, говорил: *«Когда я зимой пробегаю десять километров и от меня буквально пар идет, на меня ни действуют никакие истерики жены»*. Между прочим, если бы жена бегала вместе с мужем, то никаких истерик вообще не было бы, поскольку во время бега трусцой в мозгу вырабатываются специальные вещества, вызывающие хорошее настроение. Бег, ходьба, танцы, любое активное движение, в конце концов, любое хобби, в том числе и такое замечательно полезное и конструктивное, как работа на садовом участке, помогает справиться со стрессом, а тем самым и победить депрессию. Человек научается справляться с самим собой; это позволяет соединить в единую цепочку проблемы психического и физического здоровья.

Луиза Хей, автор 15 бестселлеров, книги которой переведены на 23 языка и изданы в 30 различных странах мира (в том числе, слава богу, и у нас), в книге «Целительные силы внутри нас», справедливо утверждает, что депрессия – это подавленный гнев. Она советует учиться совладать с гневом с пользой для себя, выбрасывая, избавляясь от него. Можно кричать в ванной, стоя под душем, колотить подушки, наконец, купить себе боксерскую грушу и дубасить ее изо всех сил. Очень эффективно взять теннисную ракетку и у ближайшей стены на улице, без передышки колотить мячом в стенку, вкладывая в каждый удар всю свою ярость и гнев. Попробуйте, очень помогает!

У женщин депрессия усиливается за неделю до менструаций; особенно если они принимают противозачаточные таблетки или пластыри), обостряющие дефицит витамина

В-6 (именно из-за этого дефицита и может усилиться депрессия). Соответственно, надо увеличить дозы этого витамина, успокоительных трав и гомеопатии за неделю до наступления месячных.

Некоторые времена года, особенно начало весны и глубокая осень – пик времени для обострения депрессии, впрочем, как и для других хронических заболеваний, например, язвы желудка. Весьма вероятно появление депрессии во время и после каникул, и после таких важных событий, как день рождения или круглая дата. Иногда, как это ни странно на первый взгляд, у творческих людей состояние депрессии может возникнуть после значительных личных достижений: опубликована книга, защищена диссертация, получена престижная премия, поставлена новая опера, исполнена роль Гамлета, о которой актер мечтал всю жизнь. Человеку начинает казаться, что он сделал все, что мог, и жить дальше не имеет никакого смысла. Надо всегда помнить, что ослик быстро бежит вперед, когда у него перед носом висит морковка. Прежде всего, постарайтесь придумать себе новый стимул для творчества и... вперед, за новой «морковкой».

На самом же деле для большинства из нас депрессия происходит не только и не столько из-за нарушения биохимического баланса, чувствительности к биоритмам, мрачного настроения во время каникул. Депрессия не всегда обязательно следует после успеха, рождества, полнолуния, грозы. В большинстве случаев мы впадаем в депрессию, именно потому что **наш тип личности склонен к депрессии**, также, как некоторые из нас слишком чувствительны к стрессу, другие – более склонны к ожирению, у третьих чуть что – открывается язва желудка, а у четвертых при любом стрессе – повышается давление.

Главная вдохновляющая новость от натуропатов – вот в чем: вы сможете получить облегчение от психодиетического подхода **сразу**. Тысячи людей, считающих себя здоровыми, при медицинском исследовании, как выяснилось, страдали ранними симптомами надвигающихся эмоциональных срывов. Как будущие жертвы психических заболеваний, о которых они пока не подозревают, люди должны немедленно предпринять шаги для улучшения своей диеты и добавления биологически активных пищевых добавок.

Попробуйте ответить на вопросы, предлагаемые крупнейшими американскими психиатрами Е. Чераскиным и У. Рингсдорфом, это поможет вам лучше понять, каково ваше эмоциональное состояние на данный момент:

Тест

Как распознать психические (эмоциональные) затруднения

Отметьте Да или Нет для каждого вопроса:

1. Появляются ли у вас мысли, которые вы не можете выбросить из головы?
2. Чувствовали ли вы когда-нибудь, что вы на грани нервного срыва?
3. Беспокоит ли вас нервозность и напряженность?
4. Случалось ли с вами когда-нибудь, что вы не смогли справиться со своими делами, потому что у вас нет сил и энергии?
5. С трудом ли вы засыпаете и хорошо ли спите?
6. Дрожат ли у вас руки настолько, что это беспокоит вас?
7. Мучают ли вас ночные кошмары?
8. Потееют ли у вас часто руки?
9. Падали ли вы в обморок или темнело ли у вас в глазах?
10. Были ли у вас головные боли в последние годы? Если да, то как часто, каждые несколько дней, реже, совсем немного. Беспокоит ли это вас?
11. Были ли у вас головокружения? Если да, то как часто? Каждые несколько дней? Реже? Беспокоит ли это вас? Весьма? Немножко?
12. Беспокоило ли вас сильное сердцебиение? Если да, то как часто? Каждые несколько дней? Реже? Беспокоит ли это вас? Весьма, немножко.

Любой ответ **Да** может служить предупреждением. При двух или более **Да** эмоциональный срыв более вероятен. При **Да** в №№10, 11, 12 – ответ «каждые несколько дней» и «весьма беспокоит» следует обратиться к врачу. Ранний диагноз может предотвратить или купировать многие эмоциональные заболевания, в том числе и депрессию.

Физические проявления депрессии

Находясь в состоянии депрессии, человек и выглядит соответственно. Он больше хмурится, меньше смеется, более того, его вообще раздражают смеющиеся люди, уголки губ обычно отвисают вниз, между бровей появляется глубокая складка, голова и плечи опущены, глаза смотрят в землю, человек начинает сутулиться и шаркать ногами. Психологами установлено: депрессивно настроенный человек избегает смотреть в глаза другим и смотрит в глаза в четыре раза **меньше**, чем здоровый человек. Депрессия нарушает установившиеся привычки еды, питья, курения, разговора.

Часто, однако, врачам трудно распознать депрессию, потому что она прячется под маской других болезней и проявляется в виде чисто соматических симптомов: так называемая «соматическая маска депрессии». Это постоянная усталость, колики в животе, боли в груди, боли в сердце. Иногда приходится проводить длительные и сложные исследования, прежде чем станет ясно, в чем на самом деле причина плохого самочувствия. В том конкретном случае, о котором я рассказывала выше, пришлось безуспешно ходить к самым известным кардиологам и несколько раз делать электрокардиограмму, прежде чем нашелся опытный врач, который подтвердил, что на самом деле сердце здоровое, а маскирующие боли в сердце вызваны тяжелой депрессией.

Первый шаг к восстановлению душевного равновесия – это осознание того факта, что человек страдает депрессией. Впрочем, как догадывается мой милый читатель, этот шаг – самый трудный. Измученная домохозяйка, изнывающий от скуки подросток, вечный неудачник – они также могут страдать от депрессии, как человек в состоянии острого суицида или тот, кто не может заставить себя встать с постели или без всякого повода заливается слезами.

Детский психиатр Росс Кэмпбелл подчеркивает, что самые банальные причины, по которым родители срываются на детях, не в силах сдерживать свой гнев, вызваны депрессией, усталостью и тревогой у взрослых людей. Зачастую люди практически никогда не имеют возможности отдохнуть в одиночестве, т. к. слишком много времени проводят на людях. От этого в первую очередь страдают врачи, учителя, продавцы. Другие, наоборот, впадают в депрессию, потому что не имеют возможности общаться с людьми и изнывают от одиночества, например, одинокие пенсионеры, которые не в состоянии даже выйти на улицу. У каждого человека свои потребности в социальном общении. Для одних требуется значительно меньше времени социального общения с другими людьми, чем для других. Но как мало есть людей, которые осознавали бы это!

Многие следуют стандартному шаблону поведения: сами того не замечая, они все больше и больше времени общаются с окружающими, доводя себя до полного пресыщения взаимодействиями в социуме. Такие личности особенно подвержены депрессии, потому что они эмоционально истощены и измучены чрезмерными социальными контактами. У многих депрессия вызывает стремление замкнуться в себе, буквально стать отшельником и устранившись от внешнего мира. В результате они начинают слишком много времени проводить в полной изоляции. В конце концов они начинают страдать от одиночества, пытаются опять искать общества людей и цикл повторяется снова, круг замыкается. Это и есть одна из причин, по которой так мало людей чувствуют себя уравновешенными, хорошо приспособленными к жизни.

Может быть, они просто не имеют возможности для личного уединения, особенно если учитывать наши обычные жилищные условия, когда у большинства людей нет даже своей комнаты, от чего многие люди очень страдают: им буквально не хватает жизненного пространства. Из-за этого, у людей депрессия может сочетаться с агрессивностью. Другие, наоборот, слишком много времени проводят в одиночестве, потому что они старые, больные,

или у них нет возможности видеться с друзьями. И в том и в другом случае налицо – тяжелая депрессия.

На самом деле, нельзя говорить о депрессии как о единой болезни. Существует множество типов с самыми различными симптомами, но в общем, их можно сгруппировать по разным видам депрессии и нескольким ее формам.



писатель В. М. Гаршин

Глава вторая

Разные виды депрессий

Симптомы депрессии очень сильно варьируются по форме и интенсивности, и не существует единой классификации депрессии, которая была бы общепризнанна психиатрами. Можно упомянуть лишь некоторые формы депрессии: чистая депрессия, депрессия, перемежающаяся с эйфорией (маниакально-депрессивный психоз), депрессия, физиологическая по происхождению, и депрессия, психологическая по происхождению. Депрессия может быть классифицирована, как тревожная, замедленная или враждебная.

При тревожной депрессии симптомы не слишком отличаются от симптомов, испытываемых при стрессе. Больной чувствует себя встревоженным, несчастным, боязливым: он расстроен, обеспокоен и напряжен. Он не может сидеть спокойно и заполняет свое время бессмысленной активностью. Он может опьянять себя работой, алкоголиками, наркотиками, ему хочется кричать. Звуки и люди раздражают его. Он может расплакаться без всякой видимой причины. У него могут появиться нервные привычки: тереть руки, ломать пальцы, тереть ухо, прочищать горло. Под маской беспокойства скрывается страх, который парализует и вызывает отвращение. Он предчувствует беду, в любой момент ожидает неприятностей. Воображаемая надвигающаяся опасность кажется реальной и заслуженной.

Замедленная депрессия проявляется в том, что больной чувствует себя безжизненным, апатичным, вялым. Его тело кажется ему безобразным, тяжелым и жирным. Он не может видеть себя и избегает смотреть на свое отражение в зеркале. Замедляется весь темп его жизни: речь, движения, мысли. Грустно заставить себя думать, мысли блуждают в тумане.

Симптомы враждебной депрессии включают ненависть к самому себе. Одновременно человека в состоянии депрессии обуревают раздражительность по отношению ко всем окружающим, особенно близким. Любой пустяк выводит такого человека из себя, ему хочется снять внутреннее напряжение, например, разбить что-нибудь. Не зря в Японии специально продаются дешевые сервизы для семейных ссор: там невероятно интенсивный и напряженный ритм жизни и люди зачастую «сбрасывают» напряжение дома. Кстати, вполне разумно: гораздо лучше разбить чашку, чем чью-то голову. Жаль, что у нас до этого не додумались.

Независимо от типа депрессии, есть симптомы, общие для всех форм. Больной человек чувствует себя одиноким и опустошенным, жизнь кажется совсем безнадежной. У него мало энергии и еще меньше стимула для деятельности. Он ненавидит себя и испытывает чувство вины. Изучение симптомов, характерных для депрессии среди пациентов, выявило следующие основные качества: гнев, тревожность, ухудшение познавательных способностей, чувство вины, ипохондрия (постоянное невротическое убеждение, что он болен), утрата энергии и нарушение сна. Гениально остроумное описание депрессии дано С. Прокофьевым в опере «Любовь к трем апельсинам», где за бедным принцем, страдающим депрессией (ипохондрией), бегают целый сомн врачей, а он жалуется на *«боли в печени, боли в сердце»* и т. д. Я бы лично всем депрессивным больным в первую очередь советовала посмотреть (и внимательно прислушаться к словам!) в изумительной постановке Питера Устинова оперу «Любовь к трем апельсинам»; уверяю вас, просмотр дает ярко выраженный психотерапевтический эффект.

Изучение депрессии в разных культурах показало, что чувство вины и суицидальные стремления (наклонность к самоубийству) — это симптомы «цивилизованных» стран. Они не сопровождают различные формы депрессии во всех культурах. Только несколько симптомов являются основными для человека в состоянии депрессии: пониженное настроение, соматические жалобы на различные боли, замедленная двигательная активность и общая

пассивность. Голова полна печальных мыслей о будущем. Такой человек жалеет о прошлом, фактически не живет в настоящем и боится будущего. Для таких больных разговоры о «конце света», увы, популярные последнее время – буквально, бальзам для его израненной души.

Депрессивно настроенный человек меньше участвует во всяких действиях, связанных с приятными эмоциями, так как ему трудно найти положительное подкрепление и удовольствие для себя хоть в чем-нибудь. В состоянии депрессии человек меньше вступает в социальные контакты, где он может приобрести новых друзей. Он получает меньше удовольствия от радостных моментов своей жизни. Депрессивно настроенный человек считает, что он сам всегда виноват при любых жизненных неудачах.

Несколько лет назад психиатры Холмс и Рай провели совместное обширное исследование на тему о стрессе. На основе данных, полученных ими при опросе 5.000 человек из Европы, США и Центральной Америки, они составили список 43 обычных стрессовых ситуаций и расположили их в том порядке, в каком они приносят наиболее сильную травму организму.

Примечание 2016 года. Учтите, этот список был составлен до осуществления ряда террористических атак во Франции и Бельгии; думаю, теперь главным, наверняка, будет страх перед угрозой терроризма.

На первом месте смерть супруга, на втором – развод, на последнем – стресс, возникающий при незначительных нарушениях закона. Важно отметить, что изменение привычек в питании является также стрессовым фактором. Помните, пожалуйста, что резкая перемена привычного рациона очень опасна! Приобретение новых привычек в еде должно быть *постепенным*.

Чем выше номер в таблице, приведенной ниже, тем серьезнее предстоящее заболевание, в том числе, депрессия. Вы можете сами проверить вероятность возникновения у вас реактивной депрессии на основании этой оценочной шкалы.

Диагностический тест

Оценочная шкала социальных изменений

Жизненное событие	Ответ	Показатель оценки
Смерть супруга	Да Нет	100
Развод	Да Нет	73
Разъезд мужа и жены	Да Нет	65
Тюрьма	Да Нет	63
Смерть близкого члена семьи	Да Нет	63
Личная травма или болезнь	Да Нет	53
Женитьба	Да Нет	50
Увольнение с работы	Да Нет	47
Примирение с супругом	Да Нет	45
Уход на пенсию	Да Нет	45
Изменение здоровья члена семьи	Да Нет	45
Беременность	Да Нет	40
Сексуальные осложнения	Да Нет	39
Прибавление семейства	Да Нет	39
Изменение рабочего статуса	Да Нет	39
Изменение финансового статуса	Да Нет	38
Смерть близкого друга	Да Нет	37
Изменение профиля работы	Да Нет	37
Изменение количества	Да Нет	35

конфликтов с супругом		
Закладная или очень большая ссуда или кредит	Да Нет	31
Приближающаяся оплата зкладной или ссуды	Да Нет	30
Изменение обязанностей на работе	Да Нет	29
Сын или дочь уходит из дома	Да Нет	29
Конфликты с родственниками своими или супруга	Да Нет	29
Выдающееся личное достижение	Да Нет	26
Супруг начинает или перестает работать	Да Нет	26
Начало или окончание школы	Да Нет	26
Изменение условий жизни	Да Нет	25
Изменение жизненных привычек	Да Нет	24
Неприятность с начальством	Да Нет	23
Изменение часов или условий работы	Да Нет	20
Смена места жительства	Да Нет	20

Смена школы	Да Нет	20
Смена привычек отдыха	Да Нет	19
Изменение религиозных привычек	Да Нет	19
Изменение социальных привычек	Да Нет	18
Закладная или не очень большая ссуда или кредит	Да Нет	17
Изменение привычек сна	Да Нет	16
Изменение количества семейных праздников	Да Нет	15
Изменение привычек в еде	Да Нет	15
Отпуск	Да Нет	13
Рождество	Да Нет	13
Незначительное нарушение закона или вызов в милицию	Да Нет	11

Подчеркните **Да, Нет** в каждом жизненном событии, которое произошло с вами в течение последнего года. Подсчитайте все показатели со знаком **Да**. В соответствии с идеями Холмса и Рая, если общий показатель оценки 150 или меньше, то вероятность того, что вы серьезно заболите (не обязательно только депрессией) в течение следующих двух лет, равна 37%; при показателях 151—299 – 50%, при показателях 300 и выше, вероятность заболеть равна 80%. Исследователи утверждают, что чем выше общий показатель, тем серьезнее болезнь, в том числе и депрессия. При цифрах выше этого может быть рак, инфаркт, психоз, попытки самоубийства и пр.

Смерть и развод, как вы видите, являются одними из самых суровых стрессов. 75% разведенных женщин и 67% разведенных мужчин страдают от депрессии, плохих социальных контактов, эмоциональной нестабильности; 6 месяцев до развода и 6 месяцев после развода – самые мучительные для них. Например, исследование, изучающее соотношение между поведением водителей и их семейным статусом, обнаружило драматическое усиление количества нарушений и автомобильных катастроф у водителей, находящихся в процессе развода.

Однако даже высокий показатель стрессовых изменений в жизни может не означать вероятность болезней, в том числе и реактивной депрессии, если **заранее знать**, как предо-

хранять себя от этих стрессов и укрепить свою сопротивляемость. Помните, ваша диета (то, что вы ежедневно пьете и едите) и ваше питание (все процессы, использующие продукты, для усвоения), а также биологически активные добавки для роста, поддержания и восстановительных процессов в организме могут **защитить** вас от депрессии, поддержать ваше здоровье, как психическое, так и физическое и восстановить нарушенное эмоциональное равновесие.

Реактивная депрессия

Это самая простая для понимания депрессия, потому что она появляется после какой-либо серьезной потери того, что жизненно важно для человека: смерть близких, развод, разорение, увольнение, выход на пенсию и пр. – все зависит от системы ценностей данного человека. Для актрисы – это может быть разрыв контракта, для ребенка – переезд в другой город или переход в другую школу, для ученого – неудачный эксперимент или отсутствие признания, для женщины, прожившей с мужем 20 лет – его уход, для одинокой матери – отъезд сына на учебу в другой город, и пр. Отличительная черта этой формы депрессии – чувство потери. Психические свойства и чувство реальности остаются нетронутыми, а ощущение потери может быть связано с тайным чувством гнева по поводу этой потери.

Траур

Как вы могли заметить из указанного выше оценочного теста, самое сильное чувство потери может быть связано со смертью любимого человека. Симптомы депрессии и траура аналогичны, но при этом известно, что психически и физически здоровый человек испытывает чувство потери в связи с трауром в течение приблизительно около 9-ти месяцев. Если депрессия продолжается значительно дольше, то дело не только в чувстве траура. В каждом обществе существуют принятые нормы поведения и длительности траура. Более длительная депрессия может указывать на психические осложнения, менее длительная – может вызвать подозрительность других членов семьи. Часто истинные причины, вызывающие депрессию, могут быть совершенно непонятны непосвященным (например, скрытые конфликты в семье, неудачи в реализации своих творческих планов, потеря самоуважения). Но даже если есть реальная потеря, главное – реакция человека.

Некоторые психиатры считают, что большинство состояний депрессии связаны с потерей, реальной или воображаемой. По большей части возникающий вследствие этой потери гнев направляется человеком на самого себя – собственно, это и есть классический случай депрессии. Эта психологическая модель депрессии имеет определенную диагностическую ценность, но не для всех случаев. Бывают ситуации, когда потеря только кажущаяся и на самом деле не может быть подтверждена реальными событиями. В этом случае пациент, очевидно, страдает от другой формы депрессии.

Но всегда есть возможность помочь тем, кто переживает чувство траура: поговорить с ними, посоветовать гомеопатию, облегчающую симптомы траура: «*игнацию*» (ее даже называют иначе «похоронной травой», или стандартизированный экстракт зверобоя («*джарсин-300*» или «*оптимакс*»), применяемый при мягкой депрессии, качественные витамины, которые помогут людям, находящимся в тяжелой стрессовой ситуации, особенно если смерть близкого человека была внезапной, он погиб в аварии или был убит на войне. Главное – проявить **человеческое участие**, которое зачастую особенно важно для тех, кто остается один на один со своим горем. Во многих странах существуют специальные службы, различные благотворительные организации, телефоны доверия, занимающиеся психологической помощью людям, переживающим чувство траура. В таких трагических ситуациях для человека, испытывающего чувство потери, самое главное – найти новые жизненные ценности, которые помогут ему продержаться и обрести силы для дальнейшей жизни.

Маниакально-депрессивный психоз

Этот диагноз (**учтите, его может поставить только врач – психиатр!**), характеризуется чередованием состояний депрессии и возбуждения. Во время маниакальной стадии для человека характерны всплески дикой возбужденности, бесконтрольной буйной энергии, которая тратится обычно вхолостую, фантастическая и лихорадочная работоспособность, без всякого учета реального времени и ситуации. Такие пациенты страдают бессонницей, работают по 20 часов в сутки без еды и отдыха, их обуревают грандиозные (естественно, несбыточные) планы переустройства своих дел или – еще хуже – жизни всех окружающих их людей и по большей части, предпочтительно, – в мировом масштабе. Иногда период депрессии начинается резко, иногда – постепенно. Часто поведение пациента повторяется: те же слова и те же поступки, что и во время предыдущего приступа депрессии. Со временем члены семьи могут стать настолько тонкими наблюдателями, что они сами замечают начало приступа депрессии. Например, человек перестает спать, или же лихорадочно и без всякого смысла стремится куда-то бежать. Если удастся начать лечение в самом начале приступа, то можно избежать длительного и тяжелого периода депрессии.

Симптомом начала депрессии может случить любой пустяк. Например, женщина, обычно энергичная и прекрасная домохозяйка, всегда принимающая решения сама, без всякого совета с близкими, вдруг начинает назойливо спрашивать у мужа: *«Что ты сегодня хочешь на обед?»* Для домашних этот, казалось бы, банальный вопрос является сигналом, что у нее начинают замедляться процессы мышления, появляется нерешительность, которая постепенно развивается в тяжелую депрессию. Причем каждый раз начало приступа характеризуется именно этой фразой.

Или же обычно веселый, общительный человек, вдруг отказывается ужинать вместе с домашними и закрывается у себя в комнате. Особенно этот симптом опасен у подростков, если они регулярно стараются избегать общения в семье, в том числе и за столом. Если врач ставит диагноз: маниакально-депрессивный психоз, то постоянный контроль за таким пациентом и прием фармакологических препаратов **обязателен**.

Послеродовая депрессия

Такая форма депрессии иногда может наступить после родов. Молодая неопытная мать не только не может как следует заботиться о ребенке, но даже и за собой следить не в состоянии. Причины могут быть самые разные: нежелательный ребенок, материальные или семейные трудности, слишком юный возраст матери, страх взять на руки крохотного малыша, отсутствие элементарных знаний и навыков. О профилактике послеродовой депрессии надо было заботиться **до родов**, скорее, даже до наступления беременности и все время в период вынашивания ребенка! Наиболее вероятны **биохимические** сдвиги, вызванные тем, что женщина плохо заботилась о своем здоровье до и во время беременности, что вызвало резкий дефицит витаминов и микроэлементов. Особенно вреден для психики недостаток кальция, поскольку Природа так устроена, что ребенок, развиваясь в чреве женщины, буквально «высасывает» все, что ему необходимо, а матери остается все меньше. Симптомы могут варьироваться от пониженного настроения, когда мать с трудом заставляет себя выполнять обязанности по уходу за ребенком, до полной апатии и ухода в себя, когда женщина лежит лицом к стенке, заливаясь слезами, не в силах пальцем пошевелить. В таких случаях, если во время не исправить положение, следует особо решать вопрос о дальнейших беременностях, которые могут ухудшить состояние депрессии. В большинстве случаев восстановление нарушенного биохимического баланса, насыщение истощенного беременностью и грудным вскармливанием организма женщины натуральными витаминами и микроэлементами путем использования биологически активных добавок и правильного, **регулярного** питания позволяет справиться с послеродовой депрессией без фармакологических препаратов, последствия приема которых крайне нежелательны для новорожденного. В таких случаях особенно важны альтернативные методы помощи, не только биологически активные добавки, но и фитотерапия (например, пустырник форте, ново-пассид), гомеопатия (замечательно помогает «игнация»), а также высокоэффективные цветочные настои д-ра Э. Баха, восстанавливающие эмоциональное равновесие. Они абсолютно безвредны для новорожденного и для молодой матери, чего никак не скажешь о фармакологически активных лекарствах. Более подробно см. мою книгу «Письма к будущей матери. Как родить здорового ребенка», 3-е издание, 2016 (заказать электронный вариант можно на сайте <http://www.litres.ru/renata-ravich/pisma-k-buduschey-materi>).

Депрессия у детей и подростков

Те родители, у которых есть дети и подростки, должны с **исключительным вниманием** отнестись к информации, изложенной в этом разделе. К сожалению, большинство из нас, удручающе неграмотны, и мы часто пропускает момент, когда «плохое настроение» у ребенка превращается в неуправляемую депрессию. Помните, пожалуйста, что по числу самоубийств среди подростков Россия находится на **первом** месте в Европе. Именно поэтому депрессии у детей и подростков уделено такое пристальное внимание в моей книге «Скажи жизни «Да!» Дорогие родители дорогих подростков! Лучше прочитайте этот раздел несколько раз! Поймите, возможно, что трагедий, когда «благополучный» внешне спокойный подросток 13 лет тайком берет свою скрипочку и тихо бросается с 9 этажа вниз головой (увы, я знаю такой случай), можно было избежать, если бы родители более внимательно присматривались к своему ребенку, **заранее** знали современную ситуацию с депрессией у подростков в стране и делали хоть что-нибудь, чтобы уберечь свое бедное дитя!

Впервые депрессия может возникать у подростков, между 13 и 19 годами. Однако отмечались случаи, когда депрессию диагностировали даже у шестилетних детей. Чем она может быть вызвана? Есть ли рецепты профилактики депрессии у подростков? Как семья может помочь предотвратить эту трагедию? Что в наших силах?

В очень большой степени депрессия может быть вызвана **нарушением биохимического баланса** в детском организме. В доказательство того, к чему может привести такая разбалансировка в детском организме, позвольте привести отрывок из книги «Золотой памфлет» Центра биологии мозга Принстонского ун-та США). Д-р Аллан Котт, всемирно известный психиатр, специалист по ортомолекулярной психиатрии, пишет: *«Скрытый голод по определенным минеральным солям может заставить детей есть необычные вещи, вызывающие отвращение у взрослых, с риском отравиться, поскольку таким детям не хватает некоторых питательных веществ. Так, недавно на прием в Центр биологии мозга пришла девочка пяти лет. Ее извращенный аппетит полностью прошел, когда ей провели курс терапии **большими (мега) дозами биологически активных** добавок к пище в виде витаминов, минеральных солей и макро- и микроэлементов и исправили диету на более полноценную.*

Кэрол пришла в клинику 5 января 1976 г. Ее мать описала следующие странные симптомы: как только девочка стала есть самостоятельно, она начала есть совершенно несъедобные вещи. Мать пыталась найти объяснение у педиатра, но он сослался на то, что все дети суют в рот что попало. В ответ мать сказала: «Но она не просто сует их в рот, она жует и проглатывает». Ответ был стандартным для педиатра: «Вырастет и перестанет». Мать продолжала рассказывать, что, ползая, девочка лизала крышки от пустых консервных банок. Потом она стала есть свечи, над которыми прямо «дрожала от жадности». Хотя она заболела от этого, но снова и снова ела эти «запретные плоды». Девочка ела карандаши всех цветов, мел и даже выковыривала грифели из простых карандашей. Она обожала косметику, особенно губную помаду, и съедала весь тюбик целиком. Когда девочка играла на улице, она ела глину и песок, причем у нее было такое же выражение удовольствия на лице, какое обычно бывает у ребенка, когда он ест мороженое. Она больше ела, чем играла в песок или делала куличики. К тому же, девочка ела спички, сигареты, бумагу. Она глотала все, что жевала».

Спектральный анализ минеральных веществ, содержащихся в волосах, показал, что у ребенка резко снижены нормы калия, кобальта, магния, цинка. В то же время нормы марганца, меди, железа и свинца были существенно завышены. Уровень свинца составлял

29 ppm (в норме 6—12 ppm), т. е. был увеличен в несколько раз. **Отравление свинцом – очень серьезная опасность!** Учтите, такой спектральный анализ на микроэлементы по волосам можно сейчас сделать и в России ([битая ссылка] www.microelements.ru). **Проверка на отравление тяжелыми металлами, в том числе и свинцом – один из самых важных и обязательных пунктов программы помощи детям, страдающим аутизмом!**

Лечение Кэрол началось с приема никотинамида (витамина В-3), пиридоксина (витамина В-6), витамина С, витамина В-12, нитрата магния, глюконата цинка, фолиевой кислоты – по два раза в день ежедневно, и один раз в день алгината натрия, натурального продукта, полученного из морской капусты и используемого для выведения тяжелых металлов из организма (все эти препараты сейчас доступны и в России). Когда девочку снова привели на прием через 3 месяца, в марте 1976 г, родители сказали, что, начиная с 4-ой недели после приема витаминов, Кэрол стала с удовольствием есть обычную пищу, и единственная несъедобная вещь, которую она съела за эти недели, была палочка для китайской еды. В следующий раз, когда родители приехали на консультацию, они сообщили, что девочка стала совсем другой. Ее застенчивость уменьшилась, депрессия практически прошла, у нее произошли определенные улучшения в физическом самочувствии: волосы стали блестящие и шелковистые, перестали сечься, цвет кожи поздоровел, щеки порозовели. Ее способность к обучению также улучшилась, и после занятий с репетитором в течение 4-х месяцев она прошла собеседование и поступила в хорошую школу.

Повторный анализ (обычно его делают через полгода) состава минеральных веществ в организме, проведенный по волосам, показал: медь уменьшилась до 3 ppm, количество железа – до 18 ppm, свинца снизилось с 29 ppm до 8 ppm, т.е. стало в пределах нормы. Марганец увеличился с 0,1 до 0,5 ppm, цинк – со 135 до 184 ppm. *«Легкость, с которой удалось добиться таких результатов, никогда не переставала удивлять меня как психиатра», – подчеркивает д-р Аллан Котт. – Современное сельское хозяйство обеспечило превосходный соляной состав для домашнего скота, это не чистая поваренная соль, а целый набор минеральных веществ, в том числе и серы. Возможно, что нам необходим аналогичный состав минеральных солей для детей, которые – при их дефиците – едят, в частности, несъедобные вещи. Это необходимо знать каждой матери, врачу, учителю, всем, кто отвечает за здоровье и полноценное развитие детей».*

Родители должны знать, **чем надо кормить ребенка**, чтобы предотвратить депрессию. Это можно скорректировать! Бетти Камен, известный натуропат и пропагандист здорового питания, приводит в своей книге «Камут» данные о питании американских школьников. Любой родитель, читающий эту книгу, может легко убедиться, что к детям, живущим в России, эти данные относятся абсолютно в такой же степени; тем более что за последние годы американский стиль «быстрого питания» (fast food) становится, к сожалению, крайне популярен среди нашей молодежи, со всеми вытекающими из этого печальными последствиями.

Дети и их пища

36% современных детей едят как минимум четыре разных типа «пустопорожней пищи» (так называемых перекусов типа чипсов, конфет, гамбургеров, сникерсов, кока-колы и прочей макулатуры.).

Пропуск полноценного домашнего завтрака приводит в результате к специфическим осложнениям в способности к обучению, в частности, к худшему усвоению материала, отсутствию концентрации внимания и пр. **Внимание: мамы, пожалуйста, накормите своих детей перед школой!**

16% школьников пятых классов вообще не завтракают.

Молочные (а не молочнокислые, как следовало бы!) продукты, самая аллергенная пища, которую мы потребляем, является важной составной частью диеты у 82,7% подростков один или больше раз в день. И это при том, что почти половина людей не усваивает молока, которое образует большое количество слизи и ведет к возникновению насморка и кашля, а в более тяжелых случаях – к астме. (Примечание: натуральные молочнокислые продукты бифидок, биокефир, биолайф, биойогурты, мацони, ацидофилин и пр.) содержат живые молочнокислые (бифидо- и лакто-) бактерии, повышают иммунитет и улучшают пищеварение, но их, к сожалению, употребляют реже, чем молоко, хотя следовало бы наоборот).

Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта – одни из наиболее серьезных хронических заболеваний, поражающих детей. В России средний возраст возникновения желудочно-кишечных заболеваний у детей – 7 лет, еще 20 лет назад был – 14 лет. При этом следует учесть, что среди теперешних детей практически у всех поголовно дисбактериоз, и соответственно, даже те витамины, которые они получают, гораздо хуже усваиваются, тем более что по большей части, эти витамины – синтетические.

А как насчет подростков?

А что, у подростков, вы думаете, дела обстоят лучше? Как мы знаем, подростковый период – период полового созревания, когда потребность во всех питательных веществах значительно **возрастает**. Обратите внимание на следующие данные:

Мясо, которое способствует кальциевому дефициту, и содержит канцерогенные факторы из окружающей среды, потребляет 66.3% подростков **Примечание:** помните, что для мясоедов нужно **больше** дополнительного кальция в виде молочнокислых продуктов и им необходимы биологически активные добавки к пище, содержащие кальций и D-3 в усвояемой форме.

77% подростков предпочитают есть бисквиты, сладости, и шоколад.

Только 44,2% подростков едят зеленые и корневые овощи 4 – 6 раз в неделю.

73,4% подростков питаются вне дома 4—6 раз в неделю и в основном едят так называемую «пищу быстрого приготовления» (fast food), в которой крайне мало ценных питательных веществ, а наоборот, много канцерогенных факторов, т. к. в большинстве это пережаренные продукты.

Диетические привычки подростков, занимающихся спортом, приводят к тому, что они не получают энергии, необходимой для достижения наилучших результатов. Такое недостаточно полноценное и некачественное питание угрожает их здоровью и хорошему самочувствию.

У физически активных подростков энергетические требования гораздо выше, чем у тех, кто ведет сидячий образ жизни. К сожалению, интерес к питанию у них крайне редок, за исключением тех подростков, кто уделяет повышенное внимание своей внешности и/или тех молодых спортсменов, которые хотят за счет более качественного питания улучшить свои спортивные достижения.

Молодые люди все больше привыкают постоянно жевать, грызть что-то на ходу, или, еще хуже, без передышки пить пиво! Не верите, понаблюдайте на улице – такое впечатление, что это новая молодежная мода – пиво пьют везде и всегда, в том числе и совсем юные девушки! Похоже, что для многих подростков регулярно есть полноценную пищу, в особенности, горячие домашние обеды, уже нереально. Это приводит к нежелательным последствиям, как с точки зрения питательной ценности беспорядочно поглощаемой пустопорожней пищи, так и с точки зрения социальных последствий, поскольку совместные трапезы, играющие важную психологическую роль в сплочении семьи, уходят в далекое прошлое.

Отделение подростковой медицины Детской клиники Гарвардской медицинской школы сообщает, что, согласно их фундаментальным исследованиям, постоянное сидение перед телевизором (и компьютером!) вызывает ожирение, все меньшие затраты энергии, слишком незначительную подвижность и сниженную физическую активность у детей и подростков. Можно подумать, что без таких весьма дорогостоящих исследований мы этого и так не знаем!

Национальный Институт Здоровья в Бетесте (штат Мэриленд, США) подтверждает, что и ожирение и повышенный уровень холестерина в крови у наших детей выше оптимального из-за неправильного питания и сниженной физической активности. Отрицательные последствия такого состояния скажутся на ухудшении здоровья у этих подростков, когда они станут взрослыми.

Известный английский шеф-повар Джейми Оливер вышел на тропу войны за здоровье современных детей с полномасштабной программой борьбы против ожирения, доказав своим примером, что и один в поле воин. Послушайте его замечательную лекцию о вреде современного безжизненного питания (fast food) https://tvrain.ru/teleshov/ted_dod/

dzhejmi_oliver-400114/. Он поставил задачу обучить современного ребенка тому, что такое настоящая еда. Особенно впечатляет момент, когда он вываливает на сцену целую тележку сахара, показывая, сколько *«чистого, белого, смертельного»* продукта съедает за год современный городской ребенок в западных «цивилизованных» странах. Д. Оливер даже умудрился выиграть суд против ...самого могущественного короля «быстрого питания» Макдональдса! Представляете, он доказал в суде с цифрами и фактами в руках, что эта еда вредна для здоровья, ее есть нельзя (<http://counterrev.ru/russkij-vzglyad/izvestnyj-povar-dzhejmi-oliver-vyigral-sud-protiv-mcdonalds-dokazav-chto-eto-est-nelzya/>). Д. Оливер пошел дальше, он проводит обучающие курсы здорового питания в школах, обучая подростком 10 блюдам, которые спасут их от смерти. Современные городские дети настолько привыкли к упакованной и рафинированной пище, что они не знают, как выглядит живой синий баклажан и белая цветная капуста.

Мишель Обама, первая леди США, вместе со школьниками ближайшей школы развела огород около Белого дома, а выращенные овощи и зелень поставляют в эти школы. В Интернете я читала историю про директора маленькой американской школы, который развел огород при школе и даже завел коз, чтобы поить детей ценным козьим молоком. К сожалению, я не помню его фамилии, но фото, как он тащит козу на школьный огород, и дети, большинство из которых и козу видит в первый раз, буквально умирают от хохота, врезалось мне в память. Его сделали национальным героем США, он даже орден получил!

А сколько у нас пропадает пустой земли! Зато я знаю реальную историю, как под Чимкентом директора школы К. А. Ергазина, отца моей подруги, в голодные послевоенные годы посадили на 5 лет только за то, что он раскопал пустырь и развел огород около школы. Благодаря выращенным овощам, которые использовались для приготовления бесплатных школьных обедов, этот мудрый и мужественный человек спас целую школу от голода. «Награда»: 5 лет советского концлагеря под Красноярском не заставила себя ждать! Самое потрясающее, что после концлагеря и «реабилитации» К. А. Ергазин опять вернулся в свою родную школу, снова стал директором, заново развел огород и спасал детей от голода. Дон Кихоты себе верны! Как поет замечательный Владимир Зельдин в роли вечного Дон Кихота:

Мечтать, пусть обманет мечта!
Бороться, когда побежден,
Искать непосильной задачи
И жить до скончанья времен...

Сражаться,
Когда все гадают и ждут
Выручая несчастных,
Что себя не спасут.

И пускай я погибну
В неравном бою,
Но пройду до конца я прямую
Дорогу свою.

Понимаете, детей с самого раннего детства надо учить тому, как правильно питаться и сохранять свое здоровье. Хотите понять, почему в Японии самое больше количество долгожителей? Посмотрите, как организован обед в современной японской школе. Это полноценный урок, который является частью тщательно продуманной образовательной программы: как выращивать, как готовить, как красиво и аккуратно есть, как экономить, как использовать

остатки еды и пр. <http://www.liveinternet.ru/users/4231626/post384228020>. Посмотрите! Это просто фантастика! Дети в 5-а едят морковку, которую вырастили семиклассники на школьном участке, а салат – вырастили в 4-б. И всех надо поблагодарить и всем надо поклониться (поэтому, кстати, в Японии нет больных радикулитом). А ведь у японцев, скорей всего, 1 квадратный сантиметр на человека, а у нас —наверняка, не меньше 1-ого километра, а что толку!

Так что, уважаемые родители, постарайтесь дома обязательно кормить своих детей, особенно, подростков, полноценной пищей хотя бы утром и вечером. Детям крайне необходимы белки, обеспечивающие организм незаменимыми аминокислотами (молочнокислые продукты, творог, сыр, орехи, фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, яйца, рыба, мясо), витамины А, группы В, С, Е, рыбий жир, кальций, йод и другие макро- и микро-элементы. Учтите, что усиленный рост и нарушение гормонального равновесия в период пубертата (полового созревания) вызывает усиленную потребность в адекватных дозах витаминов и минеральных солей, которые не удовлетворяются пустопорожней едой, наспех проглоченной в закусочных, или стандартными патентованными синтетическими витаминами и микроэлементами, обычно предлагаемыми в аптеках, так как они содержат слишком много меди. Прыщи, отсутствие менструаций (аменорея), недоразвитые половые органы, депрессия в сочетании с чрезмерной агрессивностью могут отмечаться у подростков вследствие дефицита цинка, кальция и других жизненно важных веществ.

Потребности подростков в витаминах (рекомендации Центра биологии мозга Принстонского ун-та, США)

Витамин С – до 1—2 граммов в день (желательно витамин С в форме ЭСТЕР С (не чисто синтетическая аскорбиновая кислота, а натуральный источник витамина С, который содержит биофлаваноиды, без которых на самом деле витамин С не усваивается как следует).

Витамин В-6 (в форме пиридоксина или пиридоксаль фосфата – достаточное количество, чтобы утром вспоминать свои сны (дозы дробить и увеличивать постепенно).

Комплекс микроэлементов, содержащих цинк и марганец.

Кальциевый комплекс, где кальций должен сочетаться с магнием, цинком, хромом, бором и витамином Д-3, желательно в хелатной форме, которая лучше всего усваивается.

Йодированная соль или таблетки прессованной морской капусты (kelp) или ламинарии.

Девочки, которые в подростковом периоде почти не едят мяса, должны принимать в день комплекс поливитаминов и микроэлементов, содержащих, в частности, железо, чтобы предотвратить анемию, и важный микроэлемент молибден, который может помочь контролировать чрезмерный рост костей в период полового созревания.

Высококвалифицированные специалисты в области профилактической медицины, начиная с дважды лауреата Нобелевской премии Лайнуса Полинга, на идеях которого основана ортомолекулярная медицина, видят выход из сложившейся в настоящее время сложной ситуации с неполноценным питанием и плохой экологией в городских условиях в том, чтобы **активно** добавлять к пище детям и подросткам, а также взрослым (пожилым людям, в особенности) биологически активные добавки (БАД), сделанные с помощью самых современных высоких технологий из натуральных продуктов: шиповника, лимонов, из морских водорослей (спирулина, хлорелла), высушенного сока зеленого ячменя и пшеницы, маточного молочка, перги и других продуктов пчеловодства, растений, являющихся иммуномодуляторами, и т. д. Например, голодающих детей в Африке спасали от полного истощения и смерти, отпаивая их раствором высушенного сока спирулины и хлореллы – водорослей, содержащих незаменимые аминокислоты и полный спектр витаминов и микроэлементов, и питательным арахисовым маслом, содержащим аминокислоты и жиры.

В настоящее время 85% населения Америки использует в качестве дополнительного источника витаминов и макро- и микроэлементов биологически активные добавки: комплексы аминокислот и отдельные аминокислоты: триптофан, глицин и пр., витамины А, С и Е и селен, являющиеся антиоксидантами, препараты, восстанавливающие здоровую микрофлору, комплексы макро- и микроэлементов и пр. В России же БАД постоянно принимают, как мы уже упоминали, буквально единицы (3%). Особенно мало качественных добавок достается детям, хотя им-то как раз и нужно больше всего, и это при том, что наша экология чудовищна, особенно в промышленных зонах. Печальный результат – состояние здоровья детей и подростков – ужасающее.

Не пора ли и России активно подключиться к современной тенденции **профилактической медицины**?! Разве не лучше **заранее** вложить деньги в здоровье свое и своих детей, покупая БАД в превентивных целях, чем потом тратить в сто раз больше средств на лечение от болезней, вызванных недостатком заботы о себе?! **«Будущее принадлежит медицине профилактической»** подчеркивал еще в XIX знаменитый русский хирург Николай Пирогов. Время пришло!

Особенно важно активно подключать БАД подросткам в период активного полового созревания. Ученые во всем мире сейчас также обязательно используют большие дозы витаминов и других питательных веществ в качестве **дополнительного средства** при лечении алкоголиков и наркоманов. Не лучше ли **заранее в целях профилактики давать подросткам качественную полноценную пищу + биологически активные добавки?!** Не дожидаясь, пока гром грянет?!

Одна из причин наркомании (увы, не единственная!) – годами накапливающийся у детей дефицит жизненно важных питательных веществ. Родители могут в самом деле помочь своим детям преодолеть трагический соблазн наркомании, если будут **постоянно** восполнять дефицит витаминов и микроэлементов **с самого детства** с помощью БАД. Конечно, это только один из четырех аспектов (есть еще эмоциональный, духовный и интеллектуальный аспекты) профилактики наркомании, но это-то – в наших силах!

Депрессия у детей и подростков – одна из главных причин самоубийств, как уже подчеркивалось выше. Депрессия может также привести к тому, что ребенка засасывают наркотики, бич современного общества. Для родителей жизненно важно своевременно распознать пугающие симптомы, чтобы помочь своему подростку. Депрессию у подростков нужно рассматривать, как мы уже подчеркивали выше, с точки зрения взаимодействия четырех аспектов здоровья, но для подростков – самые важные аспекты: эмоциональный и физический, в связи с бурным ростом и половым созреванием.

Депрессия и эмоциональные потребности подростков

Самое главное – это помочь подросткам в **эмоциональном** плане. Родителям надо понять принципиально важные вещи, о которых говорит в мало известной отечественному читателю книге «Как любить своего подростка» всемирно известный детский психиатр Росс Кэмпбелл. Другая его замечательная книга «Как на самом деле любить детей» была опубликована в 1990 г на русском языке и издана дважды тиражом 650 000 экземпляров в моем переводе (обе книги сейчас можно найти в Интернете). Д-р Росс Кэмпбелл считает, что эмоциональная помощь подросткам жизненно важна для их будущего. Он постоянно подчеркивает, что именно родители в первую очередь могут помочь подросткам справиться с депрессией.

Поймите, дорогие страдающие родители: подростки – **эмоционально** еще **дети**, находящиеся в переходном периоде своего развития! Это еще не настоящие взрослые, пусть и молодые. Их потребности, прежде всего, эмоциональные, все еще такие же, как и у более маленьких детей. Одна из наиболее распространенных ошибок родителей, учителей и других взрослых – это рассматривать подростков как полноправных взрослых членов общества. Многие люди, уполномоченные работать с подростками по долгу своей службы, пренебрегают их **детскими эмоциональными потребностями**. На самом деле подросткам необходимо, чтобы их **любили безоговорочно и принимали такими, какие они есть**, чтобы за ними ухаживали, чтобы с ними были внимательны и ласковы, но при этом их уважали, принимали всерьез. Исключительно важно, чтобы сами подростки знали, что кто-то из взрослых действительно думает и беспокоится о них.

Взрослые, отдающие предпочтение приказному тону в своих отношениях с детьми (а не спокойным убеждения), родители, уверенные, что их требования не подлежат никаким обсуждениям и должны неукоснительно исполняться, по мнению английских психологов сильно рискуют психическим здоровьем детей. В результате такого сурового воспитания дети становятся зажатые и замкнутыми, часто концентрируют все свое внимание только на отрицательных эмоциях, склонны к депрессии. Во взрослой жизни они подвержены гораздо большему риску возникновения хронических заболеваний (в первую очередь, сердечно-сосудистых) по сравнению с теми детьми, которые росли в атмосфере дружелюбия, нежности и доверия. Так что, дорогие родители, не скупитесь на эмоциональную поддержку и нежность: будьте ласковы, дружелюбны и нежны со своими детьми, особенно, подростками. Согласитесь, что окружающая нас суровая действительность не дает детям особого повода для радости, оптимизма и уверенности в будущем.

Слишком много подростков в наши дни чувствуют, что по сути никто из взрослых на самом деле не заботится о них, как следует. Вот вам реальный пример. В течение 14 лет я работала координатором в России и сопровождала в качестве добровольца-переводчика группы российских детей, выздоровевших от онкологии и приглашенных отдохнуть в необыкновенном Международном Лагере для онкологических детей в Барретстауне (Ирландия). Дети едут на отдых совершенно бесплатно со всех стран Европы, в том числе и из России (с 1997 года – 400 человек). Там разработана уникальная программа психотерапевтической реабилитации тяжело больных детей (www.barretstown.org). В 2002 году, я очередной раз ездила с онкологическими подростками из Москвы, и провела среди них опрос по поводу того, как они живут дома и как лагерь Барретстаун повлиял на их жизнь в дальнейшем. Ответы ребят об их жизни в России просто вызывают слезы отчаяния. Главный лейтмотив: *«Россия не заботится о своем молодом поколении»*. *«У нас всем плевать на детей»*. *«На нас все кричат, нам все приказывают, нас никто не уважает»*. *«Много алкоголиков и несчастных семей, в которых детям плохо»*. *«Даже, если найдутся добрые люди, которые*

дадут денег, чтобы сделать такой Лагерь в России, все равно все разворуют». Подробнее о психотерапевтической реабилитации онкологических подростков см. мою книгу «Гимн жизни: истории детей, победивших рак» М., 2014. (книгу можно бесплатно скачать на моем сайте www.naturecurative.com).

Слава богу, действительность оказалась более оптимистичной, чем думал этот разочарованный парнишка Антон! В 2012 году лагерь с аналогичной программой психотерапевтической реабилитации детей, переболевших онкологическими заболеваниями, был организован под Владимиром замечательным человеком М. А. Болдыревым; в настоящее время лагерь «Шередарь» успешно функционирует. Более того, сейчас строится еще один аналогичный лагерь под Липецком, под руководством Альбины Корневой, основавшей Некоммерческий благотворительный фонд «Дети и родители против рака» (<http://www.deti-lipetska.ru>). Так что творите добро из последних сил! Пожалейте наше будущее, будущее России!

Кстати, для очень многих людей, страдающих депрессией и не имеющих достойной цели в жизни есть прекрасный, реальный, вполне достижимый выход из их отчаянного положения: поехать строить такой Лагерь жизни для больных липецких детей или работать волонтером в уже действующем лагере Шередар под Владимиром (www.sheredar.ru). Уверяю вас, как только забьете первый гвоздь и распилите первое бревно, возьмете за руку ребенка, который страдал гораздо больше, чем вы, и нуждается в помощи, вашу депрессию как рукой снимет, а смысл жизни сам собой появится. Его и искать не надо, вот он, рядом, улыбающиеся мордашки выздоровевших детей! «Мы в ответе за тех, кого приручили» (Сент Экзюпери). Для волонтеров в России – море работы!

В результате неправильного поведения взрослых, у многих подростков возникают чувство собственной никчемности, бесполезности, низкой самооценки и самоуничтожения. Это, естественно, приводит к депрессии. Современных подростков специалисты описывают как «апатичное поколение». Почему? Потому что многие подростки смотрят на себя отрицательно и чувствуют себя непонятыми, никому не нужными. Эта низкая самооценка – естественный печальный результат для ребенка, который не чувствует безоговорочной любви и нежной заботы с самого раннего детства. Знаете ли вы, что в США работа по профилактике алкоголизма начинается в начальных классах школы именно с занятий по повышению самооценки?! А у нас?!

Два наиболее пугающих результата этой апатии – депрессия и бунт против авторитетов. Апатичные подростки могут легко стать мишенью для нечистоплотных взрослых, которые используют молодежь для своих корыстных целей. Они легко подвержены тлетворному влиянию всяких авторитарных группировок, банд, сект, которые дают легкие ответы и абсолютно невыполнимые обещания. Но существуют пути, как предотвратить депрессию и апатию у наших подростков и как помочь и способствовать их здоровому, энергичному, продуктивному и творческому отношению к жизни.

Некоторым взрослым кажется: как бы хорошо (с их точки зрения!) они не выполняли свои обязанности родителей, их усилия дают ноль результата. Родители считают, что они практически не оказывают никакого влияния на своих подростков в этот опасный переходный период. Но на самом деле правда – как раз в обратном! Психологи подтверждают, что Дом, полный любви, теплый и дружеский Домашний Очаг, побеждает, гораздо чаще, чем нам кажется. Как вы, надеюсь, догадываетесь, полированная мебель, навороченная техника и ковры – это еще не настоящий семейный Очаг. Дом, в котором детей любят и где они чувствуют себя, как дома, куда они **хотят** вернуться каждый день, сильнее, чем любое другое внешнее влияние. Тепло домашнего Очага определяет, насколько счастлив и уравновешен подросток, насколько он чувствует себя в безопасности; как он относится к взрослым, сверстникам или детям другого возраста, насколько он уверен в себе, как он реагирует

на новые или неожиданные ситуации. Несмотря на то, что в жизни подростка есть масса отвлекающих факторов, Дом имеет самое глубокое влияние на его жизнь.

Подросток может быть выше, сильнее, сообразительнее и даже умнее своих родителей или может превосходить их в других отношениях, например, прекрасно разбираться в технике или быть специалистом по компьютерам: учтите, что каждое следующее поколение развивается все быстрее. Но **эмоционально** он – все еще ребенок. У него по прежнему сильна потребность, чтобы родители любили и **принимали его таким, какой он есть**. До тех пор, пока подросток не почувствует бесценную поддержку безусловной любви и принятия его как личности со стороны родителей, он не станет настолько хорошим человеком, насколько это вообще возможно. Если подросток не чувствует любовь и уважение, он не будет стараться изо всех сил вести себя, чтобы продолжить достойно традиции предков. Без эмоциональной поддержки взрослых, подросток не сможет достигнуть своего наивысшего потенциала как личность.

Мало кому из современных подростков везет настолько, что они в самом деле чувствуют, будто их действительно любят и принимают такими, какие они есть **сейчас**. Конечно, теоретически верно, что большинство родителей испытывают глубокое чувство любви к своим подросткам. Но практика, реальная практика наших суровых будней так мало соответствует этой теории! Большинство родителей воображают, что они умеют передать эту любовь своим детям. На самом деле это и есть глубочайшая **ошибка** современных родителей.

Разрыв поколений и трагические судьбы миллионов наших соотечественников, лишенных семьи, погибших на войне и в сталинских концлагерях, их лишенные родительской любви и заботы дети, сами став родителями, зачастую просто **не умеют** передать и выразить свою искреннюю любовь к подросткам. Причина в том, что они не знают, **как** это сделать. Не верите, послушайте на улице, как женщины раздраженно разговаривают со своими детьми и как ласково – со своими собаками... Все дело в интонации!

Перечислить принципы удовлетворения эмоциональных потребностей подростков очень просто:

- контакт «глаза в глаза»,
- физический контакт,
- пристальное внимание,
- активное слушание,
- дисциплина.

Но чтобы научиться этим простым правилам общения с подростками нужно потратить массу сил, энергии и времени. Стандартная причина, красной нитью пронизывающая все проблемы трудных подростков, истинная **суть**, резко усложняющая конфликтную ситуацию – это ощущение подростков, что родители не любят их и не заботятся о них так, как это **самим детям** надо. А детям надо просто, чтобы их любили без всяких условий!

Подростки – на самом деле, совершенно замечательные существа! Если они получают все, что им необходимо в эмоциональном плане, они способны откликаться максимально полнокровно и радостно. Да, эти ребята действительно способны испытывать наше терпение и выносливость, выматывая нас буквально до последней капли. Да, иногда мы в самом деле теряем хладнокровие и самообладание, выходим из себя, и чувствуем, что у нас просто нет того, что необходимо, чтобы удовлетворить их нужды. Иногда родительское отчаяние доводит до того, что хочется убежать, сдаться, признать свое полное поражение.

Но, дорогие родители, держитесь изо всех сил! Наша настойчивость стоит того! Потому что ни с чем не сравнимо чудо радости, когда вы убедитесь, что наши подростки начинают всесторонне развиваться, чтобы стать полноценными, приятными и активными

взрослыми людьми. Но мы должны смотреть на вещи реалистически. Просто так, само собой это не происходит. Мы должны заплатить определенную цену.

Меньше всего мне хотелось бы, чтобы вас, мои милые родители, мучило чувство вины. Все мы совершаем ошибки. Точно так же, как не существует совершенных детей, точно также и нет идеальных родителей. Не позволяйте чувству вины, которое точит вас за прошлые ошибки, испортить все усилия, которые вы прилагаете для того, чтобы хорошо воспитать своих подростков.

Многие сложности, связанные с подростковым возрастом, можно смягчить или выправить, если постараться снять напряжение и скорректировать отношения родителей и детей. Но в первую очередь надо убедиться, что конфликты не вызваны или усилены неврологическими заболеваниями или физиологической депрессией. Эти медицинские аспекты обязательно следует выявить и устранить как можно быстрее и эффективнее. Это поможет лучше корректировать отношения родителей и подростков.

К сожалению, профилактика депрессии у взрослых и подростков возможна не во всех случаях. Если человек сделал все, что в его силах, чтобы преодолеть депрессию самостоятельно, но это ему не удалось, ему необходимо **срочно** искать квалифицированной помощи специалиста, не только ради самого себя, но и ради своей семьи. Когда сам родитель, страдающий депрессией даже в мягкой форме (не говоря о тяжелых случаях), не способен справиться с подростком, ему самому нужно помочь. Если один из родителей нездоров, от этого прежде всего пострадают отношения между родителем и ребенком, да и сам подросток будет мучиться.

Часто современные родители испытывают серьезные трудности в воспитании своих детей. Давление на семью со стороны общества и государства усиливается с каждым днем. Что же удивляться, когда у замордованных трудной жизнью родителей, не хватает сил и энергии. В результате атмосфера в семье зачастую становится холодной и бессердечной, запутанной и полной пессимизма.

Увеличение количества разводов, экономические и финансовые кризисы, снижение качества образования, потеря доверия к власти, криминальная ситуация в стране, террористические угрозы – все это серьезно давит на эмоциональный настрой каждого из нас. И по мере того, как мы, родители, все больше страдаем от постоянно растущего физического, эмоционального и духовного напряжения, нам становится все труднее и сложнее как следует заботиться о наших подростках. Ребенок, особенно подросток, платит самую страшную цену в эти трудные времена. Надо честно признать, дети, подростки, больные и старики – самые уязвимые члены нашего общества. Именно они-то больше всего нуждаются в нашей безоговорочной любви, помощи и поддержке. Получают ли они ее? Вопрос, увы, остается открытым.

У большинства родителей на самом деле сугубо практическое представление о том, что важнее всего их ребенку – защита, жилище, еда, одежда, образование. А уж на эмоциональный контакт, участие, любовь по большей части нет ни времени, ни умения. Родители так выматываются, стараясь удовлетворять насущные потребности своих детей по мере своих сил и возможностей! При этом материальные потребности подростков все растут, а возможности родителей, к сожалению, уменьшаются с каждым днем. Хотя единственное, что вообще не стоит денег и что на самом деле больше всего на свете необходимо подросткам в трудную минуту депрессии, это безоговорочная, безусловная любовь.

Учтите: дети могут быть счастливы даже в скромном жилище, лишь бы им были рады, их любили и всегда ждали с теплой улыбкой и тарелкой ароматного горячего супа. Почаще вспоминайте знаменитый спектакль МХАТа по пьесе М. Метерлинка «Синяя птица» (1905 г.), с которого многие поколения российской интеллигенции приобщали своих детей к культуре. Простые и вечные истины: дом, любовь, забота, преданность, дружба, вза-

имоподдержка, заботливые родители, свежий хлеб, домашняя еда, собака, кошка – вот что составляет суть Домашнего Очага. Конечно, продукты уже не такого качества, но все остальное еще важнее, как раньше!

Представьте себе, всезнающие психологи доказали, что, отношения между супругами на самом деле более существенны, чем отношения между родителями и детьми. Ощущение безопасности у подростка и то, насколько глубокая эмоциональная связь устанавливается между родителями и детьми, в основном, зависят от того, насколько теплые и искренние человеческие отношения существуют между супругами. Так что, мои дорогие читатели, старайтесь сохранять, укреплять и улучшать отношения между супругами в семье! Именно эта эмоциональная связь является **основой**, без которой крайне сложно улучшить отношения с трудным подростком в положительную сторону.

Именно близкие люди могут помочь страдающему подростку обрести душу и укрепить дух, чтобы справиться с депрессией и найти свое место в мире. А для этого эмоциональные и духовные аспекты семейного круга здоровья должны ставиться во главу угла. Всем нам искренне хочется, чтобы в семье был мир и лад, здоровье и процветание, но надо осознать, что изменить мир можно, только изменяя самого себя. Ничего нельзя переделать в семье и в мире, если не начать с самого себя!

Но если мы научимся избавляться от всех наших прежних незавершенных эмоциональных и духовных проблем, в том числе и от болезней, про которые мы наивно думаем, что они нападают на нас, как «вор в ночи», тогда мы сами сможем обрести ощущение внутреннего мира и помочь своим подросткам жить в эмоциональном мире, душевном согласии и физическом здоровье.

Д-р Элизабет Кублер-Росс, всемирно известный психотерапевт, говорит: *«Лично я надеюсь, что детей можно воспитывать так, что к тому времени, когда они станут подростками, у них уже будет раскрыт **духовный** квадрант. Я надеюсь, что уже в подростковом периоде они начнут понимать, куда они должны двигаться в своей жизни и как развиваться, какова их судьба и какую жизненную работу они предназначены выполнять. Они не должны без удержу потреблять и потреблять, кружа по жизни буквально до 30—40 лет в тщетных поисках смысла жизни, не находя того, что они должны были бы знать для того, чтобы выполнить свое собственное предназначение».*

Вы только подумайте, насколько стойким душевно должен быть тот родитель, который в одиночку растит ребенка! Бывают ситуации, когда депрессия у матери-одиночки (или отца), может спровоцировать депрессию у подростка. Из-за отчаяния, отсутствия полноценной поддержки, чувства неполноценности и неадекватности, состояния депрессии или по другим причинам одиноким родителям иногда трудно избегать отношения к подросткам, как к своим детям, и они общаются с ними, как со взрослыми. Такие родители стремятся быть «лучшими друзьями» (что называется, «свой в доску») со своими подростками вместо того, чтобы установить здоровые полноценные отношения «родителей и детей». Мы, взрослые, всегда ответственны за то, чтобы с достоинством встретить и помочь удовлетворить эмоциональные потребности наших подростков. Если мы нарушаем этот естественный порядок вещей, и сами стремимся к тому, чтобы дети эмоционально поддерживали и «подпитывали» нас своей жизненной энергией, мы травмируем их – и разрушаем наши отношения с ними.

Самая главная ответственность родителей – сделать все, что в наших силах, чтобы собственные дети чувствовали нашу искреннюю любовь. На втором месте в списке ответственностей родителей стоит стремление быть для детей авторитетом и с любовью помогать им стать дисциплинированными.

Безоговорочная любовь к подростку – самая эффективная профилактика депрессии

*Любить значит не навязывать
свою волю своему товарищу,
но предлагать ему свою помощь.
И если он откажется,
гордиться тем,
что он справляется своими собственными силами.
Любить значит жить без страха и тревоги о завтрашнем дне.
Любить значит никогда не бояться штормовых ветров,
которые приносит жизнь:
потому что если вы закроете
каньоны от штормовых ветров и бурь,
вы никогда не увидите
истинной красоты каменных узоров каньона*
Элизабет Кюблер-Росс
«Жить, пока не прощаемся».

Мои дорогие родители! Очень внимательно прочитайте этот раздел, пока не поздно. Грустно напоминать, но, к сожалению, по количеству самоубийств среди детей и подростков Россия занимает первое место в Европе. Учитесь заново любить наших детей! Слово «любовь» настолько затрепано, что мало кто на самом деле представляет, как ее выразить в своих отношениях с подростками. Вдумайтесь в эти вечные слова: «*Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине. Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит*» (Новый Завет, Первое послание к Коринфянам, 13:4—7).

Эта мудрая и вечная истина – **безусловная, безоговорочная любовь** – и должна лежать в основе всех человеческих взаимоотношений. Конечно, это идеал, но мы должны стремиться к этому идеалу, если хотим, чтобы наши дети были здоровы не только физически, но и (что гораздо важнее!) эмоционально. Секрет, составляющий суть любви, очень прост: это должна быть любовь без всяких условий и оговорок. Любовь, которая не зависит от того, как ведет себя наш ребенок в данный момент, как поступает муж или жена, и как ведут себя близкие. Это очень легко сказать, и это невероятно трудно сделать! Этому нужно учиться всю жизнь! Попробуйте безоговорочно любить своего ребенка, в тот момент, когда он – маленький – порвал штаны (а у вас нет денег на новые), а – подросток – неожиданно уехал, не сообщив, куда, и месяц его нет, и вы с ума сходите от беспокойства, и т. д. Это очень трудно, но тем не менее, если вы хотите иметь хорошие отношения с вашими детьми, когда они вырастут, вы должны учиться вот этому главному фундаменту человеческих отношений: БЕЗУСЛОВНОЙ, БЕЗОГОВОРОЧНОЙ любви. Просто вы **дарите** эту любовь. Ваша любовь не зависит ни от каких условий, во всяком случае, по отношению к детям.

Д-р Росс Кэмпбелл, будучи опытным детским психиатром, постоянно подчеркивает: «Безусловная любовь – вот краеугольный камень, действительно надежный фундамент подлинных отношений с вашим подростком, потому что только безоговорочная любовь может предотвратить такие чувства, ведущие к осложнениям в отношениях (и как следствие, к депрессии у подростка), как обида, вина, страх или неуверенность, мучительное ощущение того, что ребенка не хотели».

Безусловная любовь означает, что вы любите подростка:

несмотря на то, как он выглядит сейчас;
несмотря на то, каковы его достоинства, дурные склонности или физические или психические недостатки;
несмотря на то, как он себя ведет сейчас.
Родители! Постоянно напоминайте себе, что:
подростки – это эмоционально еще дети, а не взрослые;
подростки стремятся действовать как все подростки, делая все **наоборот**;
по большей части в поведении подростков мало приятного, надо уж честно признаваться в этом;

если вы как следует выполняете свою роль родителей и любите своих детей, независимо от их неприглядного поведения в данный конкретный момент, они смогут стать более зрелыми личностями и отказаться от своего незрелого поведения.

Это вовсе не означает, что вам всегда нравится его поведение. Безусловная любовь – это ваша неизменная любовь к подростку, даже если вам омерзительно его поведение в эту самую секунду. Безусловная любовь – это идеал. Вы не можете любить подростка – или любого другого человека – все время без малейшей передышки. Но чем ближе вы к этой цели, тем большее удовлетворение и уверенность вы чувствуете. И ваш подросток будет более доволен и приятен в общении.

Если вы любите их только тогда, когда они радуют вас (а это и есть условная любовь), и выражаете свою любовь к ним только в эти минуты, дети не будут чувствовать, что их искренне и нежно любят. Это в свою очередь заставит их чувствовать себя неуверенно, нарушит их самооценку и исказит их представление о себе самом, приведет к депрессии и в самом деле помешает им развиваться, как следует, и становиться более взрослой и ответственной личностью. Тем самым вы отвечаете за их развитие и поведение в такой же степени, как и они сами.

Если вы любите их безоговорочно и безусловно, они будут себя хорошо и уверенно чувствовать в эмоциональном плане. Это позволит подросткам контролировать свое беспокойство и, соответственно, поведение, по мере того, как они растут и развиваются, становясь взрослыми.

Если вы любите своих подростков только тогда, когда они выполняют ваши требования и соответствуют вашим ожиданиям, у ребят появится комплекс неполноценности. Они начнут чувствовать себя некомпетентными, никуда не годными. Дети будут считать, что бессмысленно стараться изо всех своих слабых сил, потому что этим ... (опустим детские эпитеты) «предкам» всего мало, им никогда не угодишь. Неуверенность, тревожность и низкая самооценка будут мучить и преследовать их; отсюда и депрессия. Постоянно будут возникать серьезные помехи, мешающие их полноценному эмоциональному развитию и поведению, соответствующему их возрасту. И опять, необходимо понять, что мы, родители, в равной степени отвечаем за их физическое, духовное и эмоциональное развитие. Будущее наших детей – подростков основано на этом надежном фундаменте безусловной и безоговорочной любви и уверенности, что они справятся со своим переходными трудностями, опираясь на этот фундамент.

Родители подростков знают, что этот переходный период – время «бури и натиска», время буйных неудержимых страстей. Подросток может с легкостью, буквально как на качелях, «перелетать» с детского состояния на взрослое, переходить от улыбки к слезам, от веселья к мрачности, от разумного поведения к совершенно нелогичному. Эти резкие перепады настроения могут меняться прямо на глазах, иногда в течение дня или даже часа. Эти взлеты и падения происходят неожиданно, непредсказуемо и довольно часто. Мало кто из родителей понимает, почему эти вспышки возникают.

В подростковые годы мальчишки и девчонки пытаются разрешить все конфликты, которые происходили с ними раньше, особенно в отношениях с родителями. Хотя подростки на самом деле не осознают этого желания, это внутреннее стремление настолько сильно в их душе, что окружающим кажется, будто подростки выбрали определенный путь действий, действуя только на зло взрослым.

Именно по этой причине, у подростков в возрасте от 12 до 15 лет происходят частые и необъяснимые перепады настроений. Буквально минуту назад подросток вел себя как совершенно зрелый человек, а сейчас это – настоящий несмышлениш, непослушный и неуправляемый малыш. Прежде чем угловатый подросток станет девушкой или юношей, спокойно и естественно отделится от родителей, превратившись в ответственного и независимого взрослого человека, он должен в прямом смысле расчистить завалы своего прошлого от проблем и конфликтов, в которые он вступал с разными людьми, особенно и в первую очередь с родителями.

Есть и другие личные характеристики, которые могут способствовать депрессии, например, ум. Чем вы умнее, тем больше вероятность того, что вы подвержены депрессии. Особенно умные дети, IQ (коэффициент интеллекта) которых выше 160, оказываются менее приспособленными и менее счастливыми, чем дети среднего интеллекта. Сознание того факта, что ты значительно превышаешь по интеллектуальному уровню своих сверстников, может вызвать чувства обособленности и одиночества. Кстати, у евреев, тысячами оплодотворявших цивилизацию именно благодаря высокому интеллекту и талантам, депрессия считается чуть ли не национальной «привилегией».

70% студентов колледжей, по сообщениям из одного зарубежного обзора, испытывали в течение года, по меньшей мере, незначительную депрессию. Это может объясняться тем, что студенты впервые покидают теплый (что, увы, бывает не всегда!) родительский Дом и испытывают подсознательное чувство страха перед взрослой независимой жизнью.

Будьте очень внимательны, постоянно будьте начеку, милые родители! **Если подросток не смотрит вам в глаза, не улыбается, не разговаривает, отказывается есть с вами за одним столом, грубит и дерзит, устраивает истерики по пустякам, запирается в своей комнате, не спит по ночам, никуда не ходит, не моется, не меняет одежду, – это может быть тревожным сигналом начала депрессии. Немедленно посоветуйтесь с специалистами: психологами и психиатрами! Не пренебрегайте помощью профессионалов!**

Родители, помогите своему подростку!

Очень важно своевременно сделать анализ на микроэлементы по волосам, чтобы заранее знать, какие биологически активные вещества нужно добавить в рацион ребенка до того, как начинается трудный пубертатный период.

Начинайте давать подростку БАД, это не лекарства! Они не могут дать отрицательных побочных эффектов, если вы не превышаете рекомендуемые в аннотации дозы. Подберите качественные поливитамины специально по возрасту, проследите, чтобы в них обязательно находились витамины группы В; может подростку больше понравятся растворимые витамины. Обязательно подключите препараты, в которых есть кальций + магний + D-3. Кальций особенно важен, когда ребенок быстро растет. Его дефицит вызывает раздражительность, нервозность, бессоницу.

Я помню, как консультировала маму, у которой девочка 13 лет стала совершенно невыносимой, дерзила, грубила, запиралась в комнате, отказывалась буквально от любых контактов. Мы подобрали комплекс **растворимых** витаминов: растворимый витамин С (1000 мг) + растворимые поливитамины + растворимый препарат с кальцием и витамином D-3, поскольку пить воду она соглашалась; добавили глицин форте и сертифицированный набор успокоительных трав, подходящий по возрасту. Через месяц (не ждите быстрых результатов!) мама позвонила в слезах с благодарностью: *«Представляете, дочка обняла меня! Впервые за два года!»* Так что будьте терпеливы.

Посоветуйтесь с гомеопатом, при соответствующих аптеках есть врачи-консультанты. Замечательно помогает **игнация** (я сама убедилась в ее эффективности). Используйте также цветочные настои д-ра Э. Баха, которые воздействуют на эмоциональную сферу, способствуя саморегуляции и успокоению нервной системы. Они действуют на еще более тонком информационном и энергетическом уровне, чем гомеопатия, прекрасно сочетаются с ней и завоевали свою популярность уже в 70 странах, хотя были созданы еще в 30-е годы. Наконец, они появились и в России, воспользуйтесь этим. Поскольку цветочные настои д-ра Э. Баха не имеют ни вкуса, ни цвета, ни запаха, их можно незаметно добавлять в соки или пищу, чтобы скорректировать эмоциональное состояние неуравновешенных подростков. Есть цветочные настои, которые могут помочь при чувстве разочарования или страха, при навязчивых мыслях (например, у девочек, стремящихся похудеть во что бы то ни стало); эти удивительные настои могут даже спасти жизнь, поскольку используются при сильной душевной боли и нивелируют склонность к самоубийству. Это – в самом деле энергетическая медицина будущего!

Что касается физического аспекта здоровья подростков, то родители должны тщательно следить, чтобы дома (**в любое время суток!**) ребенок всегда мог поесть, поскольку в это время аппетит у мальчишек активно растет. С другой стороны, девочки в это время «помешаны» на своей фигуре и могут перестать есть, считая себя «толстыми». Это крайне опасно, так как может вызвать депрессию, анемию и даже прекращение менструаций. В приложении даются рецепты оздоровительных коктейлей, которые могут помочь родителям укрепить здоровье своих детей и улучшить их эмоциональное и интеллектуальное здоровье.

Еда для подростков должна быть полноценной, с достаточным количеством белков. К сожалению, за пределами дома подростка ожидает множество соблазнов. Но будем надеяться, что дома его всегда ждет горячий обед и ласковая улыбка. Постарайтесь утром после вкусного завтрака в обязательном порядке с самого детства приучить своего любимого ребенка принимать необходимые ему витамины и микроэлементы, хотя бы в зимне-весенний период, когда большинство городских жителей испытывают авитаминоз. Пусть это станет привычкой на долгие годы. Проще всего подобрать качественные поливитамины специ-

ально для подростков. Обязательно убедитесь, что в них присутствуют витамины группы В, необходимые для укрепления нервной системы, а также препараты кальция, чтобы поддерживать быстрый рост. Цветочная пыльца является одним из самых эффективных средств профилактики и лечения депрессии. Постарайтесь на ночь дать ему подростку 2 таблетки экстракта валерианы или успокоительный травяной препарат (ново-пассид, пустырник форте, персен, формула сна и пр.) или гомеопатию или цветочные настои д-ра Э. Баха (что-то безвредное, что успокоит подростка) + ложку меда + комплекс кальция, поскольку он лучше всего усваивается ночью. Тем самым вы поможете своему любимому подростку легче справиться с периодом «бури и натиска». Чем раньше вы начнете приучать своих детей к тому, что витамины обязательны, тем быстрее это войдет у них в привычку, как чистка зубов.

Нарушения в эмоциональной и соответственно физической сфере, у подростка могут возникнуть из-за самых различных стрессов, характерных именно для этого возраста: экзамены, переход в другую школу, первая любовь, конфликты в школе – для подростка все это крайне серьезно, хотя взрослым эти проблемы зачастую кажутся «ерундой». Не забывайте, пожалуйста, что жизнь современного ребенка – это «драма», как подчеркивал великий педагог Януш Корчак, а в нашей стране и сейчас во всем мире, особенно в горячих точках. – это зачастую и трагедия. Януш Корчак говорил: *«Но и у взрослого много таких минут, когда ему тоскливо без матери, без отца, когда ему кажется, что только родители могли бы его выслушать, посоветовать, помочь, а если надо, то и простить и пожалеть. Значит, и взрослый может чувствовать себя сиротой»*. (Януш Корчак «Когда я снова стану маленьким»). Что же говорить о бедных брошенных детях, которым так не хватает тепла, внимания и простого человеческого участия! Согласитесь, что наш взрослый современный мир не слишком гостеприимен к подросткам, вступающим в жизнь!

Плохая успеваемость, задержка полового созревания или, наоборот, чрезмерно ранняя сексуальная активность, подростковая депрессия, склонность к правонарушениям, даже аллергические симптомы могут быть вызваны тем, что организм подростка физически не справляется с чрезмерными стрессами, истощающими внутренние резервы организма. Стрессовой ситуацией для подростка может быть первая любовь, потеря девственности, боязнь слишком рано забеременеть, ощущение паники при сексуальных покушениях лиц одного пола, отъезд из дома при поступлении в колледж или институт, жизнь в общежитии. Армия является невероятно сильным стрессовым фактором и может вызвать даже самоубийство у непривыкшего к стрессовым ситуациям и слишком заласканного маменькиного сынка. Не балуйте детей, готовьте их к суровой жизни в безжалостном взрослом мире!

Многим взрослым трудно предсказать и обнаружить стресс в своей жизни, что уж говорить о подростках. Милые родители, постарайтесь как можно раньше выявить стрессовые ситуации в жизни своих детей. Постарайтесь, если возможно, обойти их или хотя бы сгладить стресс. Во всяком случае, **мы всегда должны быть на стороне своих детей!** Как говорила А. С. Гуревич, моя подруга, с которой мы вместе основывали клуб «Здоровая семья»: *«Родители, как шкаф, всегда должны быть на месте»*. Уважаемые родители, будьте милосердны к своим подросткам, кто же их пожалеет, кроме нас!

Итак, еще раз перечислим рецепты профилактики депрессии у подростков. В моей книге «Копилка семейного здоровья» (<http://www.litres.ru/tenata-ravich/kopilka-semeynogo-zdorovya>), в главе «Любите... на здоровье!», где рассказывается о психологии взаимоотношений в семье, они расшифрованы более подробно. Это: **контакт глаза в глаза, физический контакт, пристальное внимание, активное слушание, и только потом, наконец, дисциплина**. Учитесь заново общаться с подростком, это совсем другое, чем с маленьким ребенком, читайте соответствующие книги., Разговаривайте с ним как можно чаще, будьте в курсе всех событий его жизни, приглашайте его друзей, ходите с ним в походы, играйте

в футбол или бадминтон, развивайте его творческие интересы, стараясь не навязывать ему свои.

Очень полезно обратиться к психологу, чтобы заранее определить его профориентацию. Вкладывайте деньги в дополнительное образование подростка, чтобы он как можно раньше становился независимым и был готов к конкуренции в суровом мире взрослых. Обучение работе с компьютером также жизненно необходимо теперь, как раньше обучение грамоте. Любые новые навыки: печатать, фотографировать, снимать видео, делать сайты, пилить, строгать, красить, клеить обои, шить, вязать, рисовать, готовить (в том числе и мальчикам), карате, самооборона, танцы, велосипед, ролики, скейтборд – все это пригодится подростку. Главное, чтобы дети были как можно больше заняты и чтобы им были интересны эти занятия. Научиться водить машину подростку теперь надо, независимо от того, есть ли эта машина в доме, в том числе и девочке. Если нет машины, купите ему/ей велосипед, самокат, ролики, скейтборд, что там у них сейчас в моде. Учите их плавать, заниматься боксом, карате; теперь даже девочки играют в футбол. Да мало ли какие новые интересы появятся у наших подростков, которые, я надеюсь, внутренне и внешне более свободны, чем предыдущие поколения, замордованные советской системой! Чем больше они будут заняты, тем спокойнее вы будете за них. Депрессия зачастую может возникнуть у подростков в результате банальной скуки, когда им нечем себя занять. Так что лучше, чтобы у подростка не было слишком много свободного времени на пустые развлечения.

Помните:

каждое следующее поколение вырастет раньше и стремление к независимой жизни у них тоже появляется раньше – и слава богу! Поощряйте это!;

подростку нужны деньги: пригласить девочку в кино, купить новый диск, сходить на дискотеку, да мало ли что (кстати, совсем не обязательно сразу думать о наркотиках). Но если он будет их **зарабатывать**, а не просто получать от родителей, то и отношение будет совсем другое. Так, опрос, проведенный среди нескольких сот ведущих менеджеров США показал, что 70% из них начинали с 14 лет работать летом в кафе Макдональдс. Они утверждали, что эта работа их приучила к дисциплине и порядку. Есть две замечательные книги, которые рекомендую обязательно изучить вместе с подростками: Хоаким де Посада «Не набрасывайтесь на мармелад» и Бодо Шефер «Пес по имени мани или азбука денег» (их можно найти в Интернете). Наше поколение не учили готовиться к финансовой независимости, а современным подросткам это совершенно необходимо. Летняя работа: пилить дрова, красить стены, помогать со строительством дома соседям, работать курьером, нянчить малышей и пр. – все это посильные и достойные занятия для подростков;

без преодоления трудностей подростку нельзя вырасти полноценной личностью. Не скрывайте от своих детей сложностей и проблем взрослой жизни; обращайтесь к ним за помощью и советом (да, да! У них свежие и более гибкие мозги) в трудную минуту; рассказывайте о своей профессии, о своих делах на работе – вдруг заинтересуется.

Кстати, нынешние подростки куда большие реалисты, чем предыдущие поколения. И ничего в этом плохого нет! Уважайте мучительный процесс становления личности. А главное, любите подростка, радуйтесь каждому дню и часу, проведенному вместе. Помните, как говорят йоги: *«ребенок – это гость в доме!»*

Как помочь детям справиться с разлукой, разводом, потерей, смертью и вызванной этим депрессией

для успокоения – слушать тихую классическую музыку. Тревожность снижается медленно. Учтите, что страх темноты сохраняется на долгие годы, могут мучить ночные кошмары. Не закрывайте плотно дверь, если ребенок спит в отдельной комнате, оставляйте включенным ночник. Можно давать успокоительные травяные сборы: пустырник форте, валериану в таблетках, отвар мяты с медом. Обязательно подключите витаминный комплекс, содержащий витамин В-6;

1/3 детей становится в такой тревожной ситуации гиперактивными и агрессивными. Ребенок отрицает, что что-то серьезное произошло (ищет отца – в случае развода). Гиперактивность становится его формой бессознательного протеста. Поиск старых отношений, непоседливость, гиперактивность, попытка время от времени восстанавливать разрушенные связи. Наша стандартная реакция на потерю любимого существа – сначала вернуть его, потом – ругать. И это не зависит от того, реально ли восстановить потерю или нет; даже если потеря безнадежна, даже через длительное время. Обещание ребенка вести себя хорошо, если «все вернется на круги своя», – часть этого состояния;

сильные чувства обязательны. Нельзя говорить ребенку *«не плачь!»* Нужно дать процессу горя пройти, ребенок должен пережить потерю и **принять** ее. Нельзя слишком отвлекать и развлекать. Гнев и враждебность – неизбежны, их не надо сдерживать (показывать свой гнев, действовать в гневе). У детей может появиться ощущение (пусть ложное), что их предали, что их оставил, бросил тот, кому они доверяли. Их гнев выражается не только в депрессии, но и в забывчивости, фантазиях, потерях вещей и пр. В гневе у каждого ребенка своя зона проявления: рот (кусать), руки (рвать), ноги (ломать), ногти (грызть). Необходимо дать физический выход гневу. Горе циклично. Даты напоминают о пережитом;

потеря родителя или развод может нанести удар по чувству доверия и самооценке, вызывая чувство беспомощности и вины. Ребенок наивно считает, что родители разошлись из-за того, что он «плохо» себя вел. К сожалению, на ребенка больше обращают внимания, когда он ведет себя неправильно (с точки зрения близких) или учителей. Родители бессознательно «учат» ребенка, что быть отрицательным гораздо легче, чем положительным, тогда он чаще привлекает внимание окружающих. При потере у ребенка появляется чувство беспомощности, слабости, ненадежности. Надо стараться хвалить ребенка за положительные проявления характера и хорошее поведение, пусть в мелочах. Еще раз внимательно прочтите раздел про связь дисциплины со способами выражения своей любви к ребенку. Особенно тщательно соблюдать эти принципы должен тот родитель, который остался один с ребенком. Контакт глаза в глаза, физическое прикосновение, пристальное внимание, активное слушание и только потом требование дисциплины! Это позволит ребенку постепенно научиться самоконтролю.

Всякая большая потеря или утрата нарушает развитие самооценки у ребенка, и вызывает депрессию. При разводе ребенку необходимо попытаться спокойно объяснить, что происходит и почему родители расстаются. Важно всячески подчеркивать, что их отношение к ребенку не изменится. Главное, чтобы ребенок не испытывал чувства вины. Многие дети, особенно маленькие, у которых буквально весь мир рушится на глазах, винят себя и наивно думают, что развод произошел потому, что они плохо себя вели. Ребенок должен быть уверен в своем будущем. Поэтому родителям надо изо всех сил пытаться установить спокойные отношения, чтобы не рвать ребенка на части и дать ему время смириться с потерей прежнего мира в семье и помочь ему приспособиться к новым отношениям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.