

По мнению некоторых ученых, депрессия может приносить пользу или, как минимум, сделаться позитивным фактором, сообщает The Independent. "Любому, кто страдает депрессией - в мягкой или тяжелой форме - это заявление покажется нелепым или издевательским", - замечает журналистка Ребекка Харди. Клиническая депрессия - страшная болезнь, ломающая жизнь человека. И все же специалисты утверждают, что некоторым она может быть полезна.

"Я считаю, что люди, которые преодолели депрессию, становятся сильнее. Она может быть катализатором выживания: ведь ты заглянул в пропасть и увидел бездну", - говорит Марджори Уоллес, основательница и глава организации SANE, в прошлом сама страдавшая депрессией.

Два года назад произвела фурор книга Джерома Уэйкфилда из Нью-Йоркского университета "Утрата грусти: как психиатрия превратила нормальную печаль в патологическую депрессию". Автор утверждает: депрессия может подтолкнуть нас к позитивным изменениям в жизни, помочь извлечь уроки из своих ошибок и разобраться в желаниях. Голландские ученые обнаружили, что люди, которые перенесли депрессию, лучше справляются с жизненными испытаниями, у них более крепкое здоровье и психика, они лучше работают. В 2002 году исследователи из университета Дьюк выяснили, что у женщин, перенесших депрессию, выше продолжительность жизни. "Это натолкнуло на предположение, что люди, страдающие от легкой депрессии, лучше адаптируются к жизни и избегают опасных ситуаций", - говорится в статье.

Депрессия побуждает людей исключать из их жизни факторы, которые вызывают хронический стресс, считает психиатр Пол Кидвелл из Кардиффского университета, а также "растворяет оптимистический глянец". Кидвелл также предостерегает, что антидепрессанты бессильны, если человек не отказывается от образа жизни, провоцирующего депрессию.

Тамра Мерсиэка из-за депрессии неоднократно пыталась покончить с собой, но затем изменила свою жизнь и, по ее словам, излечилась. Ее рецепт: отказ от посменной работы, посещения аналитика (так она отучает себя от негативного мышления), ежедневные занятия фитнесом (повышают уровень эндорфинов в организме). Раз в неделю - сеансы иглоукалывания и "лечения смехом". Здоровое питание, занятия любимыми делами. Теперь Мерсиэка помогает другим преодолеть депрессию.

Со своей стороны, Уоллес подчеркивает, что не все могут почувствовать позитивные последствия депрессии. "Это зависит от срока и силы заболевания, а некоторые невосприимчивы к лечению", - говорит она. Нужно также учесть, что некоторые после улучшения вновь впадают в депрессию. Специалисты едины лишь в том, что главное подспорье выздоровления - поддержка семьи и друзей.

Ребекка Харди
Independent
По материалам: InoPressa.ru