

Д-р Дмитриј Александрович Авдеев

УНИНИЕ И ДЕПРЕСИЈА

Сличности, разлики, лекување
(Православен поглед)



Со благослов на Митрополитот Струмички г. Наум



Наслов на изворникот:

Д.А.Авдеев

Уныние и депрессия.

Сходства, различия, врачевание.

2-е изд. испр., доп. и перераб. –

М.: „МБЦ прп. Серафима Саровского“,
„Омега“, 2008. – 256 с.

© Д.А.Авдеев, 2008

Превод од руски: Ирена Кепеска

CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека
„Св. Климент Охридски“, Скопје

616.895.4-079.4

АВДЕЕВ, Дмитриј Александрович

Уныние и депресија - Сличности, разлики, лекување (Православен поглед) / Дмитриј Александрович Авдеев; превод од руски: Ирена Кепеска. - Велјуса: Манастир Воведение на Пресвета Богородица Елеуса, Струмичка православна епархија, 2009. - III, 280 стр.; 21 см. - (Библиотека Воведение) превод на делото: Уныние и депрессия. Сходства, различия, врачевание. / Д.А.Авдеев. - Фусноти кон текстот. - Предговор / Митрополит Струмички Наум: стр. III-V. - Библиографија: стр. 271-273. - Содржи и: Прилози

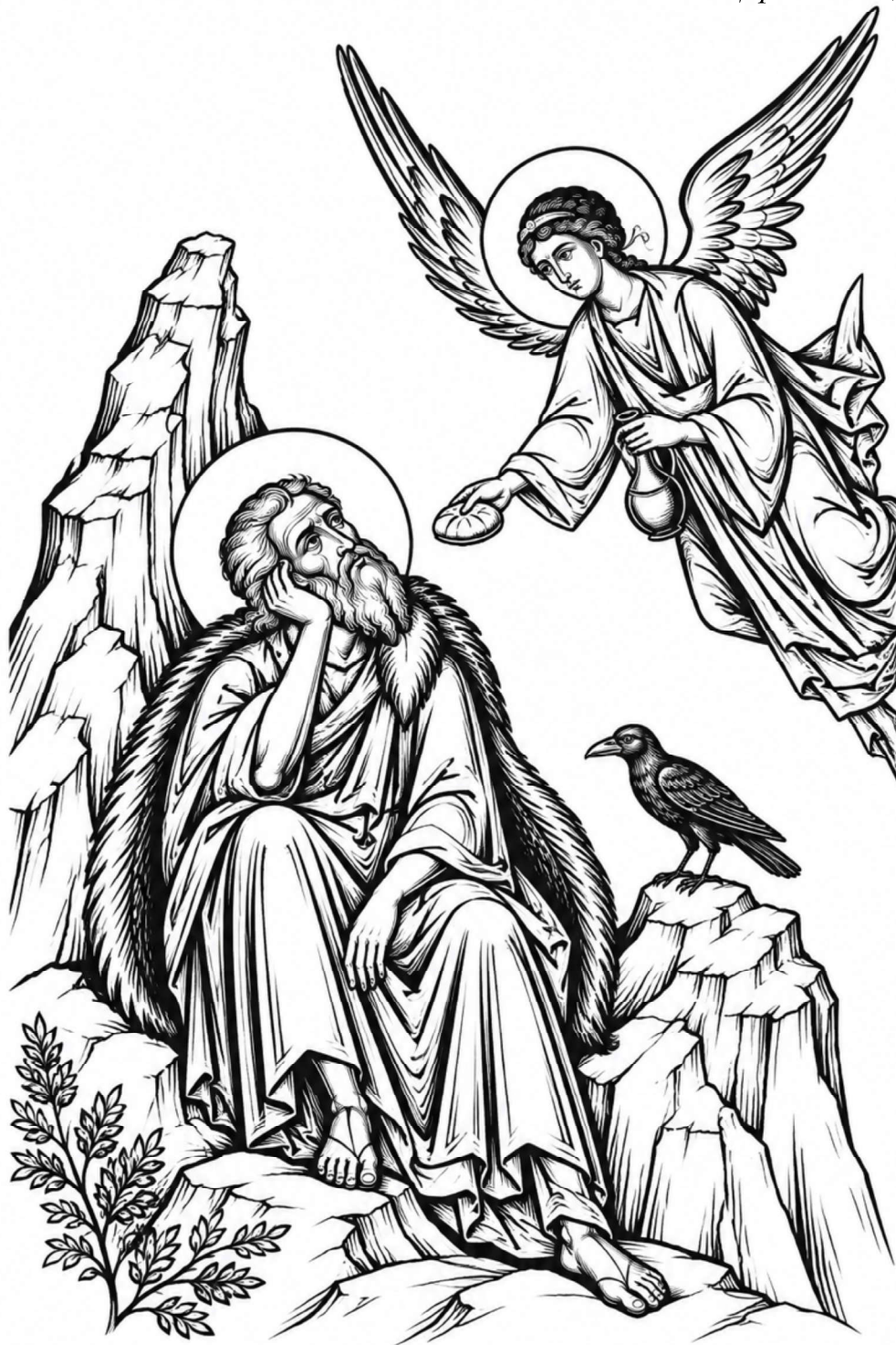
ISBN 9789989893131

I. Avdeev, D.A. види Авдеев, Дмитриј Александрович а) Депресивни состојби - Диференцијална дијагноза

COBISS.MK-ID 78114314

Илија стана и замина... отиде во пустињата на еден ден пат и, откако дојде, седна под едно иглолисно дрво и сакаше да умре, велејќи: „Доста веќе, Господи, прибери ја душата моја, бидејќи јас не сум подобар од татковците свои“. И легна, та заспа под дрвото. И ете, ангел го допре и му рече: „Стани, јади и тиј“

3Царства 19, 3-5



ПРЕДГОВОР НА АВТОРОТ КОН МАКЕДОНСКОТО ИЗДАНИЕ

Драг читателу!

Пред Вас е книгата „Униение и депресија – Сличности, разлики, лекување“, која, по милост Божја, сега излегува и во светата Македонска земја. Многу се радувам на средбата со македонскиот читател и се надевам дека оваа книга ќе се покаже душеполезна и потребна во современото македонско општество. Книгата е напишана со едноставен јазик и е наменета за широк круг на читатели. Но, се надевам дека и на експертите оваа книга ќе им биде од полза.

Основната цел на оваа книга е да покаже дека значителен дел од депресивните состојби се последица на погубното дејство на гревот, гревовните страсти врз човековата душа. Притоа постои и таков тип на депресија кој се развива „природно“, и по своето потекло е многу поврзан со индивидуално-биолошки причини. Ова се состојби на болест и бараат не само духовни усилби туку и лекарска помош. Во книгата исто така се допрени и многу прашања од православната психотерапија.

Срдечно му се заблагодарувам на Неговото Високопреосвештенство Митрополитот Струмички Наум, со чии заложби се издаде оваа книга. Благодарност од сè срце на госпоѓа Ирена Кепеска за преводот на ова издание. Им благодарам на сестрите од светата обител при Манастирот на Пресвета Богородица Елеуса, Велјуса, за нивната помош.

Ви посакувам, драг читателу, душевен мир, секое добро од Господ и заедно со апостол Павле повикувам: *Радувајте се секогаш! Молете се постојано!*

Благодарете за сè, зашто таква е волјата Божја во Христос Исус за вас! (1.Сол. 5, 16-18).

Д-р Дмитриј Авдеев, мај, 2009.

Предговор

Не е возможно во современите услови на живеење еден духовен раководител, свештеник, посветен на духовното исцелување и на духовниот развој на своите духовни чеда да не почувствува потреба од знаења и информации за достигнувањата на модерната психијатрија и психологија. Но и обратно, не е просто возможно еден психијатар или психолог, научник, да не се заинтересира за можностите за исцелување и здрав развој на личноста што ги овозможува православната теологија како наука и, се разбира, со тоа и православната психотерапија.

Според нашето досегашно искуство и сознанија се случува и одредена соработка помеѓу свештеници, психијатри и психолози, но најчесто еднонасочно и ограничено – кога е во прашање проблемот и третманот на лица во психотична состојба. Според моето мислење полето за соработка е многу поголемо, особено во делот на справување со невротите, разните облици на зависности и нивната превенција.

Со возобновувањето на монашкиот живот во манастирите на Р. Македонија од 1995 година па наваму се возобнови и православниот духовен живот во нашиот народ. Луѓето сè повеќе се исповедаат, се отвораат за духовно раководство и бараат совети за справување со секојдневните животни ситуации. Понекогаш, при својата мисија, духовните отци на Македонската Православна Црква се сретнуваат со гранични ситуации, а понекогаш со јасни ситуации на психотични состојби за чие надминување и регулирање имаат потреба од психијатриска помош, па дури и сместување на ваквите случаи (пациенти) во специјализирани институции. Понекогаш, тие се сретнуваат со специфични невротични состојби за чие побрзо и полесно надминување се потребни стручни знаења од областа на психијатријата, психологијата и психотерапијата.

Од друга страна, пак, честопати причините за психичките растројства со кои се сретнуваат психолозите и психијатрите имаат чисто духовна природа. Притоа, сигурно ќе ги интересира

и православната библиска антропологија и духовните причини за психичките состојби на современиот човек. Затоа, сите ние, духовници, психијатри и психолози во Р. Македонија исправени сме пред предизвикот на поконкретно взаемно запознавање и соработка за полесно справување со предизвиците што нашата служба или професија ги носи во нашиот живот, со цел лекување, исцеление и спасение на нашите ближни.

Во некои православни земји како што се Србија и Грција, делумно Бугарија и Романија, и особено Русија, интересот на Црквата за соработката во областа на психологијата и психијатријата веќе е крунисан со над стотина наслови на научни трудови во последниве дваесетина години, психолошки прирачници за свештенството, научни публикации, како и со формирање на специјализирани Институтути.

Книгата што е пред нас, „Униение и депресија – Сличности, разлики, лекување (Православен поглед)“ на д-р Дмитриј Авдеев, основач, директор и редовен професор на Институтот за проблемите на формирањето христијански однос кон психичките заболувања, е плод на оваа соработка во Русија. Веруваме дека нејзината содржина ќе биде интересна како за духовниците на нашата света Црква така и за нашите психолози и психијатри, но и за пошироката научна јавност. Печатењето на оваа книга на македонски јазик нека биде и еден наш скроман придонес во насока на оваа соработка.

Митрополит Струмички Наум

Општи сознанија за депресијата

За исцрпувачкото униение¹ не се знае
дали е болест или гаволско дело.

Свети Теофан Затворник

Депресијата (од лат. depressio што значи „притиска, притеснува, потиснува“) е опаднато, лошо и безживотно расположение придружено од апатичност, слабост, умор и песимистичка оцена на она што се случува. Ова страдање му е познато на човештвото од памтивек. Од времето на паѓањето во гревот. Уште Хипократ опишувал слична психичка состојба која се нарекувала „меланхолија“. Во Светото Писмо, на страниците на Стариот Завет, повеќепати се споменуваат пројави на депресија. Доволно е да се сетиме на царот Саул, на пример, кому олеснување од тагата му носеле Давидовите псалми.

Современото поимање на депресијата како блест почнува од средината на XIX век.

Малку статистика

Светската здравствена организација ја споредува депресијата со епидемија што го има зафатено целото човештво. На Педесет и првото заседание на СЗО беше соопштено дека депресијата веќе избила на прво место во светот меѓу причините за отсуство од работа, а на второ место – меѓу болестите што доведуваат до загуба на работоспособноста. Ако не се преземат соодветни мерки, во 2020 година депресијата ќе го парализира економскиот живот и на развиените и на земјите во развој. Во 1997 година 146 милиони луѓе во светот ја изгубиле работоспособноста поради депресија.

¹ црковнословенски збор со кој се именува една од осумте основни страсти што ги изделува Православието и значи: очајание, потиштеност, душевна зачмаеност, празнина и мрзоволност, безживотност, бессилност.

Според податоците на Американската психијатриска асоцијација, во САД од депресија боледуваат 15 милиони луѓе. Други истражувања ја оценуваат распространетоста на депресивните растројства многу пошироко – повеќе од 26 проценти кај жените и 12 проценти кај мажите. Според некои оценки, бројот на болните од депресија во Русија се зголемува за 3–5 проценти секоја година. Денес, четири петини од населението на Русија боледува од депресија со различна тежина. Жените се разболуваат двапати повеќе од мажите (8–12% наспроти 20–26%). Причината најверојатно не е во „имунитетот“ на посилната половина на човештвото во однос на депресијата, туку во тоа што мажите многу поретко од жените се обраќаат за лекарска помош и претпочитаат да ја задушат со алкохол, сами да си препишуваат лекови, да се задлабочат во работа итн. Специјалните истражувања покажаа дека на 60% од болните што се обраќаат во поликлиниките им се откриваат депресивни растројства со различен степен на тежина. Меѓутоа, во поликлиниките депресијата обично се дијагностицира кај не повеќе од 5% од сите депресивни болни што се обраќаат таму. Од 45% до 60% од сите самоубиства на планетата ги вршат болни од депресија. Според прогнозите, во XXI век токму депресијата ќе биде убиец № 1.

Уште не толку одамна врвот на депресивните заболувања беше на возраст меѓу 30 и 40 години, но денес депресијата нагло „се подмлади“, па ги погодува луѓето до 25 години. Меѓу родените пред 1940 година бројот на оние што се разболеле на возраст до 25 години сочинува 2,5%. Кај родените меѓу 1940 и 1959 година овој показател веќе изнесува 10%. За подоцнежните години точни податоци нема, но порастот на оваа тенденција останува. Кај 2–3% од човештвото депресијата не зависи од надворешните околности (ендогена депресија), а кај другите таа настанува првенствено како реакција на стрес. Годишниот каталог на новите антидепресиви веќе е дебел 3 сантиметри. При единствена депресивна епизода – веројатноста за рецидив изнесува 50%, кај втората – 70%, а кај третата – веќе 90%. Депресијата е најраспространетиот синдром на душевните заболувања. Колку за пример, во структурата на психичките заболувања на подоцнежна

возраст кај 40–60% се наоѓа – депресијата. Околу 75% од луѓето што страдаат од депресија макар еднаш помислиле на самоубиство, а 10–15% лица од нив имале обиди. Затоа е непроценлива сета важност и сложеност на оваа тема.

Причини за депресијата

Се izdelуваат повеќе од 60 типови депресија. Депресијата се подмлади. Нејзини жртви стануваат не само луѓето на поодмината и „балзаковска возраст“ туку исто така и младите, дури и децата. Меѓу психијатрите сè почесто се зборува за детска депресија, за особеностите на нејзиното настанување и клиничката слика.

Дијагнозата „депресија“ се поставува толку често, што на неа се навикнавме како на нешто вообичаено. Доволно долго време имав можност да се занимавам со рехабилитација на лица што настрадале од разорното, психодеструктивно дејство на тоталитарните секти и од окултното влијание. Најчесто сретнувани психички компликации беа депресијата, севозможните фобии (стравови) и вознемиреноста.

Депресивните растројства им се придружник на оние што им се страшно оддадени на алкохолот и наркотичките средства. Караниците, разводите, конфликтите, болестите итн. – тоа е секојдневниот депресивен „товар“ со кој јас, како лекар-психотерапевт, се сретнувам практично секој ден. Многу луѓе со себе постојано носат таблети за смирување во случај на стрес, на нервен слом.

Очајание, безживотност, потиштеност, меланхолија – ова се, за жал, толку својствени состојби за нашите современици. Денес многумина сметаат дека депресијата е болест на цивилизацијата со нејзините прекумерни барања од човекот и со психоемоционалната преоптовареност. Во голем дел оваа гледна точка е апсолутно оправдана. Постои дури и таков вид депресивно растројство како што е **депресивната исцрпеност**.

Во стручната литература сè почесто се зборува за **егзистенцијална (или ноогена) депресија**, т.е. за таков вид депресивни