МАТЕРИАЛ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ

Депрессия, смыслы, идентичность

Как устроен депрессивный фон, что с ним делать и как вернуть себе право на усталость

Этот материал — приглашение посмотреть на ваше состояние в широком контексте, а на себя — глубже. Депрессивный фон представляет собой сложный, многогранный процесс: он складывается из биологических особенностей работы головного мозга, привычного типа мышления и устройства социальной среды, в которой человек находится. Внешнее давление окружения нередко становится триггером, запускающим внутренний сбой, при этом в разных культурах ответ психики проявляется специфически.

Даниловская Светлана Валентиновна

Психолог · семейный психолог · супервизор · гештальт-терапевт (МИГТК, EAGT) · терапевт экспрессивными искусствами (EXAT)

Приём: очно в Нижнем Новгороде, ул. Белинского, д. 15 («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · svetlana-psychologist.spru.site

Для кого он написан

Материал разработан для людей, которых принято считать сильными, успешными и перспективными. Для тех, кто умеет держать удар, строить карьеру, адаптироваться в новых странах, руководить процессами и нести высокую ответственность за себя, бизнес и близких.

Если человек привык во всём опираться на интеллект, железную логику и силу воли, депрессивный фон подкрадывается незаметно. Можно продолжать эффективно работать, проводить встречи и безупречно поддерживать социальный статус, но внутри сталкиваться со следующими проявлениями:

- **Тотальное обесценивание достижений:** внешние маркеры успеха очевидны, а внутренняя радость и удовлетворение от них отсутствуют.
- **Экзистенциальное одиночество:** стойкое ощущение, что справляться со всем приходится в одиночку, а окружающие видят лишь функцию, опору и человека, решающего проблемы.
- **Эмиграционный или профессиональный кризис:** потеря прежних смыслов, разрыв связей и культурный шок, когда старые стратегии тотального контроля больше не работают.
- **Замороженные чувства:** необходимость полного отключения живых потребностей ради выживания в жёстких рамках среды, что приводит к глухому, парализующему выгоранию.

Если вы узнаёте себя в этих описаниях, материал предлагает бережное пространство, чтобы замедлиться, исследовать истинные причины своего состояния и легализовать право на усталость.

Культурный контекст: как общество диктует симптомы

Психика человека не существует в вакууме. То, как проживается истощение, напрямую связано с культурными кодами общества.

Япония

Страна сталкивается с феноменом хикикомори — сотен тысяч людей, годами не выходящих из комнат. Это крайняя форма психологического ухода от невыносимого давления культуры, где

потеря лица критична. Другой термин — кароси, означающий смерть от переработки, когда тело и психика не выдерживают ритма системы.

Южная Корея

Понятие Hell Joseon (Ад Чосон) отражает состояние молодого поколения, где образование, карьера и безупречный внешний успех поглощают всё живое, а ценность человека измеряется исключительно достижениями.

Китай

В ответ на изнуряющую культуру графиков 996 возникло массовое движение танпин (лежать плоско). Это психологический манифест против истощения, когда люди сознательно выбирают минимальное потребление и покой вместо разрушающей гонки.

Россия

Исторически сформировалась деструктивная алкогольная культура совладания со стрессом. Однако за последние годы произошёл сдвиг: столкнувшись с внезапной потерей опор, релокацией и разрывом связей, люди стали воспринимать терапию как легитимный способ выживания в ненормальных обстоятельствах.

Депрессивные состояния часто рождаются там, где культура или правила бизнеса требуют жёсткого подавления истинных потребностей ради правильного образа.

> «Психопатология — показатель психологического здоровья. Человек с психическими нарушениями по сути дела открыто ведёт войну в самом себе и не сдаётся, ускользая от социального порабощения.
>
> Я думаю, что депрессия, которую считают индивидуальной патологией, на самом деле является результатом реального восприятия патологии других людей. Это считающаяся неудачной попытка что-нибудь сделать с болью этого мира. Мания же есть попытка убежать в дела, чтобы не встретиться с депрессией».

> КАРЛ ВИТАКЕР

Шаг 1. Исключаем соматические причины

Прежде чем делать выводы исключительно о психологической природе состояния, необходимо убедиться, что за истощением психики не скрываются дефициты и сбои в работе самого организма. Рекомендуемый базовый чек-ап по анализу крови включает:

- **Гормоны щитовидной железы (ТТГ, Т4 свободный):** снижение функции щитовидной железы (гипотиреоз) замедляет метаболизм головного мозга, вызывая апатию, сонливость и заторможенность мышления.
- **Маркеры анемии (ферритин, общий анализ крови):** при дефиците ферритина ткани и мозг испытывают хроническую гипоксию, что проявляется как тотальное бессилие.
- **Витаминный статус (витамин D, витамин B12):** дефицит витамина D ассоциирован с повышенным риском депрессивных состояний, а витамин B12 критически важен для функционирования нервной системы и синтеза нейромедиаторов.
- **Углеводный обмен (глюкоза, гликированный гемоглобин):** резкие колебания уровня сахара и инсулинорезистентность вызывают выраженные качели настроения, приступы внезапной слабости и тревоги.

Важно: расшифровкой анализов и коррекцией выявленных дефицитов должен заниматься исключительно профильный медицинский специалист — терапевт или эндокринолог. Назначать и отменять анализы и препараты должен врач, а не психолог.

Шаг 2. Экспресс-самопроверка настроения

Депрессивные состояния — не просто плохое настроение, а измеримое состояние, которое можно отследить. Для самопроверки удобно использовать признанные скрининговые опросники: они не ставят диагноз, но помогают увидеть динамику и вовремя обратиться к специалисту.

ОПРОСНИК	ЧТО ИЗМЕРЯЕТ
PHQ-9, русская версия	Депрессивные симптомы за последние две недели. Официальный перевод: PHQ-9 (PDF)

GAD-7, русская версия	Тревожные симптомы за последние две недели. Официальный перевод: GAD-7 (PDF)
BDI-II (шкала Бека)	Классический инструмент самонаблюдения. Описание методики: PsyLab.info

О трактовке результатов. Результат опросника — это не диагноз. Любой балл интерпретируется только специалистом, который видит картину целиком. Ориентиры для PHQ-9: 0–4 — минимальные проявления, 5–9 — лёгкая тревога по депрессивному фону, 10–14 — умеренные проявления, 15–19 — выраженные, 20 и выше — выраженная депрессия, требующая обязательного внимания психотерапевта и врача. По BDI-II: 0–13 — в пределах нормы, 14–19 — лёгкие проявления, 20–28 — умеренные, 29–63 — выраженные.

Отвечайте искренне, опираясь на самочувствие последних двух недель, и проходите опросник повторно раз в месяц — так видна динамика, которую не видно изнутри.

Шаг 3. Дневник состояния: с чего начать

Депрессию трудно описать в момент, когда она сильна: слова становятся недоступны. Дневник помогает восстановить язык собственного состояния. Заполняйте его коротко — пять минут в день, утром и вечером.

Задание 1. Четыре показателя дня

Отмечайте по шкале от 0 до 10: сон, энергия, аппетит, настроение. Рядом — одна фраза о том, что происходило.

Задание 2. Три вещи, которые я сделал для себя

Каждый вечер записывайте три действия в свой адрес — самые маленькие считаются: душ, стакан воды, десять минут без телефона, один отправленный вопрос. Так восстанавливается ощущение, что вы — субъект своей жизни, а не только её исполнитель.

Задание 3. Что я потерял и что осталось

Три колонки: смыслы, которые ушли; смыслы, которые остались; смыслы, которые можно вернуть, если не сегодня, то в ближайший год.

Задание 4. Шаг в пять минут

Выберите одно дело, которое вы откладывали, и сделайте его первые пять минут. Не план, не идея — реальное начало. Запишите, что получилось и что мешало.

Задание 5. Письмо себе в худший момент

Напишите письмо человеку, которым вы были в самой трудной точке. Без поддержки и без нотации — просто признайте, каково это было. Многим это возвращает доступ к чувствам, которые годами были «заморожены».

Если нужна помощь срочно

Психологическая работа не заменяет экстренную медицинскую помощь. Если вам или вашему близкому непосредственно угрожает опасность, звоните **112** — скорая помощь, полиция и МЧС. Ниже — бесплатные линии, на которые можно позвонить анонимно.

- **112** — экстренные службы, если есть непосредственная угроза жизни и здоровью.
- **8-800-2000-122** — общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: бесплатно, анонимно, круглосуточно. На линии есть и взрослые операторы.
- **8 (495) 989-50-50** — психологическая линия МЧС России: консультация психолога, при необходимости — маршрутизация в медучреждение.
- **8-800-511-74-14** — «Без паники» (МИПИП): бесплатно, анонимно, ежедневно с 9:00 до 21:00, для взрослых от 18 лет.
- **+7 (831) 419-50-00** — приёмное отделение Клинической психиатрической больницы № 1 (Нижний Новгород, ул. Ульянова, 41): очная помощь в кризисе, при необходимости — госпитализация.

Экстренные номера приведены здесь, чтобы они были под рукой в момент, когда искать информацию некогда. Если вы читаете этот материал в острой тревоге — начните с одного звонка, остальное можно отложить.

Шаг 4. Безопасность и маршрутизация

Острые кризисные состояния и активные суицидальные мысли требуют незамедлительного медицинского ресурса и стабилизации биохимии мозга. На этой точке психотерапия не может быть единственным инструментом.

Как поступить сейчас: если по результатам самопроверки у вас высокие баллы, вы чувствуете глубокий тупик, выгорание или сомневаетесь, какой именно специалист вам нужен, — напишите мне напрямую в мессенджеры. В рамках консультации мы разберём ваше состояние, сориентируем, к какому специалисту обратиться в вашем городе, и подберём безопасный формат индивидуальной работы. Я не обещаю «бесплатное решение»: любая работа со специалистом оплачивается, и на первой встрече мы обсуждаем стоимость и длительность.

Если ситуация острая — не откладывайте написание сообщения, звоните по линиям из блока экстренной помощи выше.

Как это работает в терапии

Депрессивные состояния часто называют замороженными чувствами. Когда мир требует слишком многого, мы бессознательно выключаем чувствительность, чтобы защититься. Но вместе с тяжёлыми переживаниями выключаются радость, спонтанность и само ощущение смысла жизни.

В современной доказательной практике восстановление строится на балансе: понимание структуры процессов помогает сориентироваться, фармакотерапия при необходимости восстанавливает биологический ресурс мозга, а бережная психотерапия позволяет перестроить деструктивные убеждения, легализовать свои настоящие потребности и закрепить результат.

> «Наша нервная система эволюционно устроена так, что она эффективнее всего исцеляется и сорегулируется в контакте с другим безопасным и принимающим человеком. Это биология. Вам не обязательно справляться с этим в одиночку».

Время для созерцания: что посмотреть

Если вы чувствуете усталость от вечной гонки за внешним успехом и хотите ненадолго замедлиться, посмотрите фильм **«Идеальные дни»** Вима Вендерса (2023). Это история о немолодом уборщике туалетов в Токио по имени Хираяма, который сознательно вышел из социальной гонки за достижениями. Его жизнь состоит из простых вещей: кассет со старым рок-н-роллом, подержанных книг и ежедневного ритуала — фотографирования того, как свет пробивается сквозь листву дерева (коморэби).

Читать разбор фильма «Идеальные дни» на b17.ru: «Идеальные дни».

Запись на консультацию

Если этот материал отозвался в вас, вы можете обсудить свою ситуацию лично на встрече. Приём проходит очно в центре Нижнего Новгорода (ул. Белинского, 15) и онлайн по всему миру.

Как выбрать формат и что будет на встрече

Этот материал — не программа самопомощи и не замена личной встречи. Он помогает подготовиться: увидеть свою ситуацию со стороны, назвать то, что происходит, и прийти на встречу с опорой. На первой полноценной встрече мы обсуждаем запрос, стоимость и длительность работы — бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

Я работаю с депрессивными состояниями, выгоранием, кризисами идентичности и смысла — в индивидуальном формате. На первой встрече обсуждаем запрос, стоимость и длительность работы; бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ | TELEGRAM | WHATSAPP | САЙТ

Телефон и SMS	+7 903-057-65-95
Telegram	t.me/DASvetalana
WhatsApp	wa.me/79030576595
Сайт	svetlana-psychologist.spru.site
E-mail	chaichina@mail.ru
Приём	ул. Белинского, д. 15, Нижний Новгород («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

Материал подготовлен в личностно-ориентированном подходе и предназначен для самостоятельного чтения и самопомощи. Он не является медицинским документом, не содержит медицинской диагностики и не заменяет консультацию врача-психиатра, психотерапевта или психолога.

Услуги Светланы Даниловской носят психологический характер: я не ставлю медицинских диагнозов, не назначаю лекарственные препараты и не заменяю врачебную помощь. Любые решения о лечении, обследовании и приёме препаратов принимает профильный медицинский специалист.

Описанные в материале упражнения — приглашение к исследованию, а не медицинская рекомендация. Если во время практики состояние ухудшается, прекратите работу и обратитесь за профессиональной помощью.

Даниловская Светлана Валентиновна · ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · © 2026 · svetlana-psychologist.spru.site