

Рената Равич  
**Скажи жизни «Да!»**  
**Новый системный подход**  
**И**  
**Практические меры помощи при депрессии**

Москва, 2002, изд-во Образование.  
ISBN 5-87953-16708

От автора

*«Через страдания - к звездам»*  
Девиз Людвиг ван Бетховена.

Несколько лет назад судьба поставила меня перед мучительной задачей: как можно 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.

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 я еще только начала исследовать всю возможную литературу о 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 и натуропата, заинтересовали, естественно, **не медикаментозные методы помощи**. Используя те сведения, которые мне удалось почерпнуть, изучая малоизвестную широкой публике отечественную и зарубежную литературу, я собрала в единое целое, в практический курс антидепрессивной помощи, -- а затем апробировала в своей многолетней натуропатической практике все то, что помогает людям, страдающим депрессией.

Так мне посчастливилось убедиться, что на самом деле существует **множество** разнообразных путей избавления от этой мрачной болезни. Выяснилось, что и в домашних условиях мы многое **можем сделать сами**, оказавшись один на один с мучительной болезнью близкого человека, угрожающей суицидом. Именно поэтому я написала эту книгу. Дай Бог, чтобы книга «Скажи жизни «Да!» **своевременно** попала в руки тем, кому она так необходима! И если вы знаете кого-то, кому она может помочь, обязательно сделайте это. 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 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 Мамардашвили говорил: *«Чтобы было добро, оно всякий раз должно рождаться заново, ибо нет "вечного добра"»*.

## **Введение.**

Депрессия – одна из самых распространенных болезней нашего времени, и, вероятнее всего, она будет сопровождать человечество и дальше. Название «депрессия» происходит от латинского слова - 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, чрезмерное и необоснованное состояние тревоги и беспокойства. Всем с детства памятно: *«Грусть, тоска меня съедает!»* Зачастую депрессия сопровождается бессонницей, беспричинной слезливостью, иногда повышенной агрессией, особенно по отношению к близким.

Что же оказывается в наших силах? Что доступно в наших реальных условиях? Как помочь своим близким, страдающим депрессией, и как снизить риск самоубийства при депрессии? Каковы пути помощи депрессивным больным? Путей таких, как можно будет 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, и членам его семьи – для правильной ориентации и эффективной помощи больному, а также и консультирующему врачу. Только их соединенными усилиями возможно добиться успеха в избавлении 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 методы помощи депрессивным больным: помочь инстинкту жизни преодолеть инстинкт смерти. В таком начале не может быть ничего лишнего, здесь важны любые мелочи, начиная с простых вещей.

### **Можно и нужно учиться :**

- \* **самим снимать стресс и расслабляться, потому что стресс и депрессия – близнецы - братья (см. глава 6);**
- \* **самим наладить работу кишечника и справиться с дисбактериозом, чтобы запоры физиологически не усугубляли депрессию (см. глава 5)**
- \* **укрепить иммунную систему, чтобы включилась «врачующая сила Природы» (см. глава 9);**
- \* **наладить сон без всяких снотворных, поскольку депрессивные больные обычно страдают бессонницей (см. глава 6);**
- \* **изменить привычную стандартную безжизненную диету, выбирая более здоровые полноценные продукты и напитки ( см. глава 9);**
- \* **можно и нужно выяснить, каких конкретно питательных веществ не хватает организму индивидуально (например, сделав анализ по волосам на содержание микроэлементов), и включить их в свой рацион (см. глава 5);**
- \* **начать принимать витамины и другие биологически активные пищевые добавки, способные предотвратить депрессию (см. глава 5);**
- \* **подключить любые физические упражнения, например, начать заниматься ходьбой или бегом трусцой, потому что если вы бегаєте не для соревнований, а для удовольствия и хорошего настроения, это поможет**

вам справиться с самим собой, стрессом и, соответственно, бороться с депрессией (см. глава 8);

\* использовать безвредную, испытанную временем гомеопатию и эффективные цветочные настои доктора Бака, регулирующие эмоциональную сферу; они используются уже в 70 странах и наконец, их можно купить и в России;

\* снизить излишний вес (если он является причиной депрессии) и тем самым улучшить настроение, потому что истинной причиной ожирения зачастую является именно депрессия;

\* кроме желания вкусно поесть (что называется, «заесть» плохое настроение), важно найти другие, действительно истинные радости в жизни (см. глава 8).

С практической стороны этих важных начальных условий для успешного применения целого комплекса лечебных средств против депрессии, как и для снижения риска заболевания, вы будете знакомиться на протяжении всего нашего заочного курса антидепрессивной помощи. Вы узнаете также о Программе “12 шагах Анонимных Невротиков” добровольной организации, возникшей в США, а теперь она распространена и в России - для помощи тем, кто не может справиться с депрессией самостоятельно. Она содержит принципы, аналогичные тем, которые в свое время доказали свою эффективность в движении “Анонимные Алкоголики”, широко известном в мире и у нас в стране.

Я вспоминаю случай с одним из своих знакомых, когда у него вдруг началась депрессия. В метро, например, он почему-то замечал только одну надпись “Выхода нет”. И просто не мог понять, когда я говорила: “**Выход** есть, но он **рядом**, в другом месте!”. Так и вам, уважаемый читатель, открывший это пособие, я говорю: *«Как только вы убедитесь, что “выход” – рядом и отчаиваться нет смысла, это будет означать, что вы начали побеждать свою депрессию»*. И тогда вы двинетесь вперед, ища выход из мрака депрессии к звездам радости. И тогда вы, быть может впервые за долгое время, наконец, улыбнетесь.

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 пищевых добавок, хотя они и не являются лекарствами, необходимы постоянные консультации опытного специалиста.

**Здоровая диета и биологически активные пищевые добавки  
для профилактики депрессии и как дополнительное средство при ее лечении**

*«Жизнь - это взаимодействие между молекулами»*

Лайнус Полинг

В середине века появилось новое направление в медицине, в том числе и психиатрии (к которой относится депрессия), связанное с использованием определенной диеты (гипогликемической) и больших доз витаминов и микроэлементов - так называемая **ортомолекулярная** медицина

. 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 медицины в комплексе - главное - как можно быстрее и эффективнее облегчить состояние человека, страдающего депрессией.

Термин **“ортомолекулярный”** был впервые применен дважды лауреатом Нобелевской премии Лайнусом Полингом в 50-е годы XX века в США. Имя этого гениального ученого 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 предрасположен к долгой жизни: его родители умерли молодыми. Еще в 1940 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 питательных веществ.

Разработанный Лайнусом Полингом биохимический подход к здоровью, созданная им **ортомолекулярная медицина** (медицина «правильных» молекул) оказались необычайно эффективными и получили признание во всем научном мире. Помимо Нобелевских премий он 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 см. реферат к книге Норманна Казинса «Анатомия болезни с точки зрения пациента. Реферат можно заказать по genata-san@yandex.ru), «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. **«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...»*

Кстати, сам Лайнус Полинг не только сам прожил удивительно плодотворную и активную жизнь: еще в 92 года он активно работал и читал лекции, но и помог миллионам других людей: сейчас в США, например, **85%** населения принимает биологически активные пищевые добавки (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 - 57 лет, смертность от рака - самая большая в Европе, 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 их не хватает, вот их и добавляют в определенных концентрациях. Например, у больного депрессией человека резко не хватает витамина С и/или витамина В-3 и витамина В-6. 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 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 и эмоциональные проблемы: смерть близкого человека, развод, потеря работы, и духовные проблемы: отсутствие смысла в жизни, и

интеллектуальные проблемы: скучная работа, и физические: нарушение биохимического баланса в организме в результате неправильного питания, курения, злоупотребления алкоголем и наркотиками; как следствие, например, возникает резкий дефицит витамина С и/или кальция.

### Читайте дальше

Давайте попробуем начать с решения «простых» физических проблем:

- \* исправить диету на более полноценную, оптимальную;
- \* устранить всякую “пустопорожнюю” пищу (foodless food), не содержащую ценных для здоровья питательных веществ;
- \* ввести мега (большие) дозы основных витаминов, минеральных солей, макро- и микроэлементов, незаменимых аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот;
- \* использовать пробиотики, восстанавливающие здоровую микрофлору (бифидобактерии и лактобактерии), что позволит как следует усваиваться тем дополнительным питательным веществам, которые мы вводим для улучшения общего здоровья. Все это - можно сделать самим, в домашних условиях!

Вместе это позволит восстановить биохимический баланс организма, в результате разрушения которого началась болезнь, и это автоматически включит механизм внутреннего самоисцеления. Ведь внутренние резервы и способность организма к саморегенерации неисчерпаемы! Главная задача врача любого направления - пробудить в больном человеке веру в собственное выздоровление и ту самую врачующую силу **Природы**, которая и включает внутренние 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 «Золотой памфлет. Социальная реабилитация шизофреников с помощью питательных веществ» (к сожалению, она до сих пор не напечатана в России), где рассказывалось о работах Центра биологии мозга Принстонского университета в США, одного из самых престижных медицинских центров мира, где в амбулаторных условиях методами ортомолекулярной медицины с помощью специально подобранных комплексов витаминов и микроэлементов излечили несколько десятков тысяч людей, в том числе и с депрессией. Кстати, в этом Центре использовали данные спектрального анализа на микроэлементы по волосам, когда в России об этом практически еще никто не знал просто потому, что соответствующая аппаратура - очень дорогая

. Этот современный комплексный 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, контролируя оптимальную диету, подключая биологически активные пищевые добавки (не лекарства!), а лечащий врач - свою, назначая психотропные препараты.

В работе над данной книгой мне очень помогли материалы из книги “*Fighting with Depression*” (“Борьба с депрессией”), написанной известным американским психиатром Гарвеем М. Россом. Доктор Г. Росс является одним из самых

известных представителей ортомолекулярной медицины. Будучи практикующим врачом, доктор 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”, доктор 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 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 конце XX века многие уже научились уважать свое здоровье, многие уже достаточно эрудированны и начитанны, особенно если они болеют несколько лет. Пациенту хочется знать что-то о своей болезни. 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.

Это - новый подход в современной интегральной, системной медицине, подход профилактической медицины XXI века. Специалист использует свои профессиональные навыки для того, чтобы квалифицированно объяснить все пациенту и дать необходимые рекомендации. А пациент, как равноправный партнер, действительно заинтересованный в улучшение собственного здоровья, активно подключается к работе, а не просто бездумно глотает лекарства, 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!

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 ему 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 мрака депрессии. И увидев звезды радости над головой и почувствовав заново вкус к жизни, никогда не возвращаться к депрессии снова.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Вместо введения

Немного личной истории

Диета и витамины для профилактики и лечения депрессии

Врач, пациент и его семья - равноправные партнеры

### Глава 1. Что такое депрессия

Депрессия - болезнь всего организма

Тест. Определите степень вашей депрессии

Что мы едим и что “ест” нас

Когда наступает депрессия

Тест. Как распознать психические (эмоциональные) затруднения

Физические проявления депрессии

### Глава 2. Разные виды депрессии

Диагностический тест

Реактивная депрессия

Траур

Маниакально-депрессивный психоз

Послеродовая депрессия

Депрессия у детей и подростков

Дети и их пища

А как насчет подростков?

Депрессия и эмоциональные потребности подростков

Безоговорочная любовь к подростку - самая эффективная профилактика депрессии

Родители, помогите своему подростку!

Климактерическая депрессия

Климакс - как демистифицировать этот естественный процесс

Меры профилактики депрессии при климаксе

Старческая депрессия

Депрессия, связанная с шизофренией

### Глава 3. Самоубийство - необратимая опасность депрессии

### Глава 4. Депрессия может поразить любого

Депрессия - с точки зрения пациента

Депрессия - с точки зрения родных и близких

Что может сделать семья для человека, страдающего депрессией

В начале заболевания

Во время болезни

На стадии выздоровления

Депрессия - с точки зрения врача

### Глава 5. Системный подход - лечить не депрессию, а больного депрессией

Физические аспекты помощи при депрессии



- Очищение - путь к здоровью: программа действий**
- Депрессия и детоксикация организма
- Диета при обострении депрессии
- Витамины при депрессии
- Корреляция между переменными в диететике и психическими нарушениями
- Витамин С
- Витамин Е
- Витамины группы В
- Поливитамины и микроэлементы
- Кальций и депрессия
- Первые симптомы нехватки кальция
- Кальций и кости
- Источники получения кальция из пищи
- Селен
- Незаменимые аминокислоты
- Депрессия и работа кишечника
- Профилактика запоров
- Депрессия и аллергия (пищевая и церебральная)
- Депрессия и образ жизни
- Глава 6. Депрессия и стресс**
- ТЕСТ: ПОДВЕРЖЕНЫ ЛИ ВЫ СТРЕССУ?**
- Депрессия, стресс и излишний вес
- Причины, вызывающие депрессию у людей с повышенным весом
- Последствия стресса
- Стрессовые факторы
- Тип личности и стресс
- Нарушение сна при стрессе и депрессии
- Стресс, гнев и депрессия.
- Стресс и избыточный вес
- Химические и другие искусственные способы снятия стресса
- Глава 7. Как самому психологически справиться с депрессией**
- Направленное воображение для управления стрессом
- Положительные формулы внушения для управления стрессом
- Положительные формы внушения, чтобы справиться с депрессией
- Визуализация для снижения стресса
- Депрессия и расслабление
- Нелекарственная терапия депрессии. Психологические аспекты
- Глава 8. Смех – музыка жизни**
- Глава 9. ПСИХОТЕРАПИЯ**
- Логотерапия – поиск смысла жизни
- Источники счастья*
- Работа
- Хобби
- Дети Меркурия или бег против депрессии
- Глава 10. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОДИЕТЕТИКА**
- Что мы едим
- Не устали ли вы от постоянной усталости? Может у вас гипогликемия
- Что ожидать во время лечения витаминами
- Гипогликемическая диета

**Оптимальная диета**

**Витамины и их дозировки**

**Жиры и работа мозга**

**Литий**

**Глава 11. Секреты травы Иоанна Крестителя: зверобой против депрессии.**

**Глава 12. Цветочные настои доктора Баха при депрессии**

**Глава 13. Гомеопатия при депрессии**

**Глава 14. Ароматерапия при депрессии**

**Глава 15. Программа: “12 Шагов Анонимных Невротиков”**

**Глава 16. Мегавитаминная терапия: помощь существует!**

**Заключение**

**Приложение**

**Рецепты - для улучшения деятельности мозга и профилактики депрессии**

**Рекомендации доктора М. Рисмана по использованию биологически активных добавок при депрессии**

**Литература**