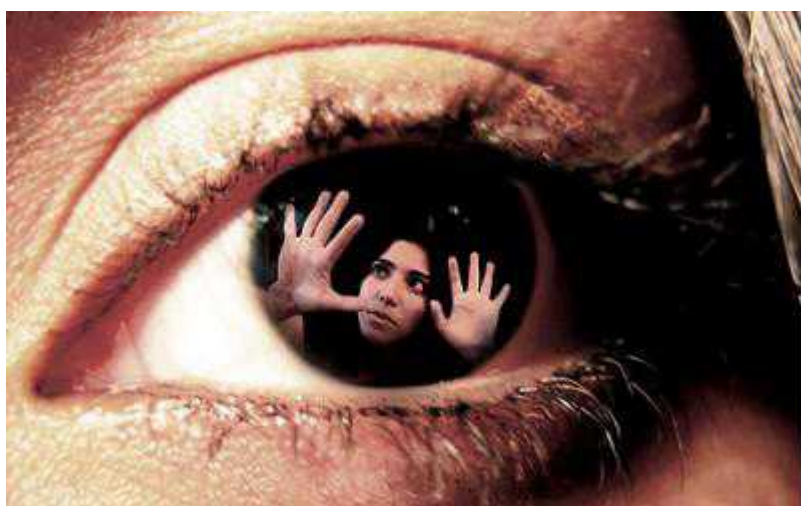


## Швейцарская депрессия или русская тоска? |

Author: Людмила Клот, [Женева](#) , 24.09.2008.



Депрессия в Швейцарии - и в современном мире - по своей разрушительной силе приравнивается к болезни. Как реагируют русские и швейцарцы на это состояние - ответы русскоязычного психолога.

|  
На швейцарском сайте с говорящим названием [www.depression.ch](http://www.depression.ch) дается замечательное определение, которое одинаково свидетельствует как о национальном менталитете, так и о диагностике депрессивных состояний. «Разницу между грустью и депрессией можно наблюдать во время, например... похорон. Мы видим, как близкие падают на крышку гроба, а через час во время поминальной трапезы способны улыбнуться шутке. Такое поведение невозможно для человека, находящегося в депрессии. Он не в состоянии чувствовать удовольствие или решиться на что-либо. Здоровые же люди и в горе, даже после смерти близких, способны, несмотря ни на что, принимать быстрые решения, когда дело касается наследства».

Наш собеседник - русский психолог в Женеве, Анна Кудрявцева. Она готова поделиться опытом, накопленным за несколько лет работы с соотечественниками, и рассказать о типичных проблемах и способах их преодоления.

- В отличие от европейцев и американцев, русские по-прежнему стесняются такого слова, как «депрессия». Они не любят признаваться в наличии психологических

трудностей и в целом не нуждаются в еженедельном лежании на кушетке и оплате денег за то, чтобы поговорить о себе. Поэтому ко мне приходят люди, которые не всегда настроены на серию психологических консультаций. Часто им бывает необходим лишь какой-то толчок, который поможет увидеть проблему под новым углом и решить ее самостоятельно.

НГ: Поговорим о типичных проблемах эмигрантов? На что жалуются ваши пациенты?

- На первом месте стоят сложности, связанные с семьей и близкими. Это одна из особенностей русского менталитета: когда родные люди играют очень важную роль, и нелады в этой сфере исключительно сильно выбивают русского человека из колеи.

Есть две категории людей, которые приходят ко мне на консультации. В первой преобладают мужчины, которых можно назвать словом «командировочные» - те, кто работает в Швейцарии по контракту. У этих людей в принципе нет проблем, связанных интеграцией в стране, с культурой, потому что им этого всего как бы и не надо... Это хорошие специалисты, они работают в интернациональном коллективе. Они приходят с конкретными вопросами в сфере отношений на работе или в семье, и довольно быстро их решают.

Вторая категория, самая многочисленная - русские женщины, вышедшие замуж за иностранцев и переехавшие в Швейцарию. Вот здесь мы видим весь богатый спектр переживаний, размышлений, и именно таким женщинам, несмотря на кажущуюся легкость жизни, приходится проделывать наибольшую внутреннюю работу.

Русские жены русских мужей - отдельная категория, иногда они стоят перед лицом еще более сложных проблем, связанных именно с интеграцией и жизнью в новой стране, но все решается в каждом конкретном случае.

Третья категория: дети и подростки. С ними не важно, из смешанной или из русскоязычной семьи они происходят и как долго живут в Швейцарии. Подростки взрослеют «интернационально»: они все проходят через этапы и проблемы, свойственные возрасту.

НГ: Финансовые проблемы, нехватка денег?

- Удивительно, но именно таких жалоб никогда не было. Только в комплексе с другими ситуациями, и у людей, которым денег в любом случае никогда не будет достаточно.

НГ: Тоска по родине?

- Впрямую о ностальгии никто не говорит, но когда начнешь разбирать ситуацию, становится ясно: на Родине человек бы жил и реагировал по-другому и, скорее всего, тех проблем, с которыми он приходит ко мне, у него бы не было. Но появились бы другие...

НГ: Вы помните суд над русской женщиной в Женеве, которая в приступе ревности убила мужа-адвоката, за то, что у того была вторая семья в Москве?

- Да, это было в прошлом году, швейцарские газеты много писали про этот случай. Я уверена, если бы семья жила в России, трагедии бы не произошло. Женщина бы пошла к подругам, к родственникам, выговорилась, нашла бы выход из ситуации. А здесь она, несмотря на прожитые годы, находилась в психологическом одиночестве. Она не владела языком, не имела близких друзей.

НГ: Казалось бы, у женщины есть деньги, масса свободного времени - учи язык, интегрируйся, заводи друзей.

- А на практике все не так просто. Деньги сами по себе не гарантируют счастья. Новых знакомых найти просто, но станут ли они настоящими друзьями? И не у всех достаточно мотивации, чтобы целенаправленно учить язык, на это требуется время.

Эмиграция подразумевает несколько фаз. Первая - эйфория, все приводит в восторг, все нравится. За ней следует погружение в реальность и - обязательно депрессия. В среднем депрессия, связанная с интеграцией, длится два года. «Польза» ее в том, что в это время человек взрослеет, переходит на другой уровень сознания.

НГ: Слышала такое высказывание психолога: депрессия - очень хорошая вещь. Когда у тебя депрессия, нужно погрузиться на самое ее дно, что-то на нем нашарить и только после этого выныривать в нормальную жизнь. А не подниматься на поверхность с пустыми руками.

- В этом есть доля истины. Только не нужно все же очень глубоко погружаться в депрессию, чтобы не доходило до психосоматических расстройств, таких, как головная боль, боль в желудке, нарушения сна и тому подобные очень неприятные состояния.

Я с небольшим энтузиазмом отношусь к использованию медикаментозных средств при лечении депрессии, особенно для детей и подростков. Хотя в Швейцарии это распространено. Болезнь эта характеризуется нарушениями на нейробиологическом уровне. Поэтому антидепрессанты помогают восстановить сбой биохимических процессов в головном мозге, но лучше всего прийти на психологическую консультацию, найти корень проблемы и решить все словом.

Людям, которым трудно выразить эмоции вслух, особенно негативные, также замечательно помогают техники, связанные с рисованием. Как для детей. Моя следующая мечта - организовать курс данс-терапии, танца и движения.

Адрес кабинета психологической консультации:  
132, rte de Suisse, 1290 Versoix, тел. 079 405 30 48.

Немного статистики:

По оценкам Всемирной организации здоровья, ежедневно от депрессии страдает от 3 до 5 процентов мирового населения. Эта цифра обозначает не много ни мало 120-200 млн. человек. Каждый третий человек в течение жизни впадает в тяжелую депрессию. Нужно также признать, что периодически легкие депрессивные настроения присутствуют у каждого из нас.

[Швейцария](#)

---

**Source URL:**

<https://nashgazeta.ch/news/sante/shveycarskaya-depressiya-ili-russkaya-toska>