

ОЛЕСЯ САРКИСЯН



Секс и депрессия: когда ничего не хочется

18+

Олеся Саркисян

**Секс и депрессия:
когда ничего не хочется**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс и депрессия: когда ничего не хочется / О. Саркисян —
«Автор», 2026

Депрессия отнимает не только радость жизни, но и желание близости, оставляя человека наедине с чувством вины, стыда и собственной неполноценности. Эта книга — честный и бережный разговор о том, что происходит с телом и мозгом, когда подавленность гасит влечение, и как сохранить отношения, не разрушая себя. Вы узнаете, почему мозг в депрессии воспринимает секс как «необязательную опцию», как говорить с партнёром без упрёков и давления, какие практики помогают вернуть чувствительность и желание. Отдельное внимание уделено медикаментозной поддержке, психотерапии, микрошкагам и образу жизни. Книга адресована тем, кто столкнулся с утратой желания, их партнёрам и специалистам.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Тишина в спальне	5
Глава 1. Нейробиология «выключенного света»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Олеся Саркисян

Секс и депрессия: когда ничего не хочется

Введение. Тишина в спальне

О чём эта книга и почему она написана именно так

Существует особый вид одиночества, который не имеет ничего общего с отсутствием партнёра рядом, и это одиночество поселяется в постели двух людей, которые формально любят друг друга, делят быт, планы и чашку утреннего кофе, но при этом между ними вырастает невидимая стена, сложенная из неловких пауз, отведённых глаз и тяжёлого молчания, наступающего после очередного вечера, когда ничего не произошло, и это «ничего» повторяется снова и снова, превращаясь в тихий, но разрушительный ритуал, от которого невозможно избавиться простым усилием воли. Эта книга написана для тех, кто лежит в этой тишине и не знает, как из неё выбраться, для тех, кто чувствует себя сломанным механизмом, у которого отказала самая естественная и, казалось бы, встроенная самой природой функция, и для тех, кто находится по другую сторону кровати, рядом с любимым человеком, наблюдая, как он или она медленно угасает, отдаляется и превращается в тень самого себя, и не понимая, что происходит и как это исправить.

Депрессия и сексуальность связаны между собой гораздо теснее, чем принято обсуждать вслух, потому что и то и другое относится к сфере, о которой в приличном обществе говорить неловко, а уж если речь идёт о сочетании этих двух тем, то человек обычно остаётся один на один со своей бедой, окружённый стеной стыда, недоумения и бесконечного внутреннего монолога, в котором он сам себе выносит приговор, обвиняя себя в холодности, неполноценности, эгоизме или, что ещё хуже, в том, что он разлюбил партнёра, хотя на самом деле причина кроется совершенно в другом месте и имеет мало общего с чувствами, а гораздо больше — с биохимией мозга, накопленным стрессом, хронической усталостью и целым рядом факторов, которые незаметно подтачивают желание изнутри, как вода подтачивает камень, не оставляя следов до тех пор, пока камень не рассыплется.

Задумываясь над названием этой книги, я долго искал формулу, которая была бы одновременно точной и человеческой, и в конце концов остановился на фразе «когда ничего не хочется», потому что именно эти слова чаще всего произносят люди, оказавшиеся в ловушке подавленности и потерявшие связь с собственным телом, и произносят их тихо, почти шёпотом, словно признаваясь в чём-то постыдном, хотя в этом признании нет ни капли вины, ведь речь идёт о состоянии, которое с человеком случается, а не о выборе, который человек совершает, и эту грань между «со мной происходит» и «я виноват» необходимо провести с самого начала, чтобы дальнейший разговор был честным и продуктивным, лишённым морализаторства и бессмысленных упрёков в адрес самого себя.

Почему эта тема окружена таким плотным молчанием

Секс и депрессия относятся к категории тем, которые в общественном сознании существуют по отдельности, но почти никогда не пересекаются в разговоре, и на то есть несколько причин, каждая из которых заслуживает отдельного разговора, поскольку понимание этих причин помогает человеку перестать винить себя и начать искать реальные пути выхода из сложившейся ситуации. Первая причина заключается в том, что сексуальность традиционно воспринимается как сфера радости, наслаждения и жизненной силы, а депрессия, напротив, ассоциируется с угасанием, потерей интереса и уходом от мира, и когда эти две противоположные по своему эмоциональному заряду реальности сталкиваются в жизни одного человека, возникает болезненное противоречие, которое невозможно объяснить окружающим, не рискуя

столкнуться с непониманием, обесцениванием или неуместными советами вроде «возьми себя в руки» или «просто расслабься», хотя эти советы в лучшем случае бесполезны, а в худшем наносят дополнительную травму человеку, который и без того находится на пределе своих возможностей.

Вторая причина связана с тем, что сама по себе депрессия долгое время считалась чем-то вроде личной слабости или дурного характера, и лишь относительно недавно общество начало признавать её серьёзным заболеванием, требующим профессиональной помощи, но даже сейчас многие люди продолжают воспринимать подавленное состояние как каприз, лень или нежелание радоваться жизни, и это невежество создаёт дополнительный слой стыда для тех, кто сталкивается с утратой желания на фоне угнетённого настроения, потому что человек начинает думать, будто он сам виноват в том, что не испытывает влечения, и эта мысль подтачивает остатки самооценки, превращаясь в замкнутый круг, из которого без внешней поддержки выбраться почти невозможно.

Третья причина кроется в особенностях воспитания и культурных установок, которые во многих семьях и сообществах формируют представление о сексе как о чём-то, что не подлежит обсуждению, особенно если речь идёт о трудностях, проблемах или отсутствии желания, и в результате человек, столкнувшийся с утратой либидо на фоне подавленности, оказывается в информационном вакууме, не имея ни знаний, ни языка, ни смелости для того, чтобы обратиться за помощью, и продолжает молча страдать, полагая, что его ситуация уникальна и постыдна, хотя на самом деле она встречается гораздо чаще, чем можно себе представить, и миллионы людей по всему миру проходят через тот же самый опыт, чувствуя себя такими же одинокими и растерянными.

Что такое депрессия на самом деле, а не в бытовом представлении

Прежде чем углубляться в разговор о связи между подавленным состоянием и утратой желания, необходимо чётко определить, что именно мы подразумеваем под словом «депрессия», потому что в повседневной речи это слово используется настолько вольно, что порой теряет всякий смысл, и человек, переживший неудачный день или расстроившийся из-за пустяка, может сказать «у меня депрессия», даже не подозревая, что настоящее депрессивное расстройство представляет собой совершенно иную реальность, имеющую мало общего с обычной грустью или временным спадом настроения. Депрессия в клиническом смысле этого слова представляет собой комплексное состояние, затрагивающее не только эмоциональную сферу, но и телесные функции, мыслительные процессы, поведение и социальные связи человека, и проявляется оно целым набором симптомов, которые сохраняются на протяжении длительного времени, обычно не менее двух недель, и существенно нарушают привычный уклад жизни, не позволяя человеку функционировать так, как он функционировал раньше.

К основным признакам депрессивного состояния относятся стойкое снижение настроения, которое не зависит от внешних обстоятельств и не проходит после приятных событий, потеря интереса к деятельности, которая раньше приносила удовольствие, включая хобби, общение с друзьями, любимые занятия и, что особенно важно для нашей темы, интимную близость, а также повышенная утомляемость, ощущение упадка сил и невозможность сосредоточиться на повседневных задачах, которые раньше выполнялись автоматически и не требовали усилий. К этому добавляются нарушения сна, которые могут проявляться как бессонница, так и повышенная сонливость, изменения аппетита в сторону его снижения или, наоборот, усиления, что приводит к колебаниям веса, а также разнообразные телесные симптомы, такие как головные боли, боли в мышцах, проблемы с пищеварением и общее ощущение физического дискомфорта, не имеющее явной медицинской причины, и всё это сопровождается изменениями в мышлении, когда человек начинает воспринимать себя, окружающий мир и своё будущее в мрачных, безнадёжных тонах, теряя способность радоваться, надеяться и строить планы.

Очень важно понимать, что депрессия не является результатом лени, слабохарактерности или нежелания бороться, и человек, находящийся в этом состоянии, часто прилагает огромные усилия, чтобы просто встать с постели, умыться и выйти из дома, и эти усилия не видны окружающим, но они реальны и требуют колоссального внутреннего напряжения, поэтому любые упреки в адрес человека, страдающего депрессией, являются не только бесполезными, но и жестокими, поскольку они бьют по самому уязвимому месту, укрепляя чувство вины и собственной неполноценности, которое и без того составляет значительную часть депрессивного опыта. Депрессия затрагивает весь организм целиком, включая работу нейромедиаторов, гормональный баланс, состояние иммунной системы и даже структуру сна, и именно поэтому её невозможно преодолеть одним усилием воли, точно так же как невозможно усилием воли вылечить перелом ноги или остановить воспалительный процесс, и осознание этого факта является первым шагом к тому, чтобы перестать требовать от себя невозможного и начать искать реальные пути помощи.

Почему желание исчезает, когда на душе тяжело

Связь между депрессией и утратой сексуального желания имеет множественную природу, и было бы упрощением сводить её к одной единственной причине, поскольку в реальности речь идёт о сложном переплетении биологических, психологических и социальных факторов, каждый из которых вносит свой вклад в общую картину угасания влечения. На биологическом уровне депрессия сопровождается изменениями в работе нейромедиаторных систем, в частности снижением активности дофамина, который отвечает за ощущение удовольствия, мотивацию и стремление к вознаграждению, и именно дофамин играет ключевую роль в формировании сексуального желания, поскольку он запускает тот самый импульс, который заставляет человека искать близости, предвкушать удовольствие и направлять внимание на потенциального партнёра, и когда уровень дофамина падает, желание угасает вместе с ним, оставляя после себя лишь пустоту и безразличие, которые человек ошибочно интерпретирует как потерю чувств или охлаждение в отношениях.

Серотонин, ещё один нейромедиатор, играющий важную роль в регуляции настроения, также оказывает влияние на сексуальную функцию, и его дисбаланс может приводить к снижению влечения, затруднениям с возбуждением и проблемам с достижением разрядки, а поскольку многие современные препараты для лечения депрессии воздействуют именно на серотониновую систему, их побочные эффекты часто включают в себя сексуальные нарушения, что создаёт дополнительную сложность для человека, который пытается одновременно справиться с подавленностью и сохранить интимную жизнь, и эта двойная задача иногда кажется невыполнимой, хотя при грамотном медицинском подходе она вполне решаема. Кортизол, гормон стресса, который при депрессии часто находится на повышенном уровне, подавляет работу репродуктивной системы, поскольку организм в состоянии хронического напряжения воспринимает сексуальность как роскошь, от которой можно отказаться ради выживания, и эта древняя эволюционная логика, некогда помогавшая нашим предкам выживать в опасных условиях, в современном мире оборачивается против человека, лишая его одного из важнейших источников радости и связи с другим человеком.

На психологическом уровне утрата желания объясняется целым рядом механизмов, среди которых особое место занимает ангедония, то есть неспособность испытывать удовольствие от деятельности, которая раньше его приносила, и это состояние распространяется на все сферы жизни, включая сексуальную, так что даже при наличии партнёра и благоприятных обстоятельств человек не чувствует ни влечения, ни предвкушения, ни удовлетворения, и эта пустота вызывает недоумение и тревогу, поскольку противоречит всему, что человек знает о себе и о природе человеческих желаний. К этому добавляются негативные мысли о собственном теле, которые часто сопровождают депрессию, и человек начинает воспринимать себя как непривлекательного, нежеланного, неспособного доставить удовольствие партнёру, и

эти мысли, даже если они не соответствуют реальности, создают дополнительный барьер для близости, поскольку невозможно расслабиться и отдаться процессу, когда внутренний критик не умолкает ни на минуту и постоянно напоминает о мнимых недостатках.

Социальные факторы также играют немаловажную роль, поскольку депрессия часто приводит к изоляции, сокращению общения, потере интереса к совместным занятиям и общему снижению вовлечённости в отношения, и партнёр, оказавшийся рядом с человеком в этом состоянии, может чувствовать себя отвергнутым, ненужным и покинутым, что создаёт напряжение в паре и запускает новый виток проблем, в котором обиды и недопонимание накапливаются, как снежный ком, и в конечном итоге приводят к эмоциональному разрыву, даже если формально отношения продолжают. Понимание всех этих механизмов необходимо для того, чтобы перестать искать виноватых и начать работать с реальной проблемой, которая имеет множество измерений и требует комплексного подхода, включающего медицинскую помощь, психотерапию, работу над отношениями и бережное отношение к себе.

Кому адресована эта книга

Эта книга написана для широкого круга читателей, объединённых одним общим опытом — столкновением с утратой желания на фоне подавленного состояния, и я хочу обратиться к каждому из них отдельно, потому что за сухими формулировками стоят живые люди с их болью, надеждой и растерянностью, и каждый из них заслуживает того, чтобы быть услышанным и понятым. Прежде всего я обращаюсь к человеку, который прямо сейчас лежит в постели, отвернувшись к стене, и чувствует, как внутри него разрастается пустота, не оставляющая места ни для радости, ни для желания, ни для надежды на то, что когда-нибудь всё станет как прежде, и я хочу сказать ему, что он не сломан, не безнадёжен и не одинок в своём состоянии, что миллионы людей проходят через тот же самый опыт, и что из этой тишины существует выход, хотя путь к нему может оказаться долгим и извилистым, требующим терпения, поддержки и профессиональной помощи.

Я обращаюсь к партнёру человека, страдающего депрессией, к тому, кто лежит рядом и не знает, как реагировать на отстранение любимого человека, кто мучительно ищет объяснения происходящему и не находит их, кто колеблется между желанием проявить инициативу и страхом получить очередной отказ, кто чувствует себя ненужным, непривлекательным и виноватым одновременно, хотя на самом деле не совершил ничего дурного и не заслуживает тех страданий, которые выпали на его долю, и я хочу помочь ему понять, что происходящее не является его виной, что отказ от близости не означает отказ от любви, и что поддержка, терпение и готовность искать вместе с партнёром выход из сложившейся ситуации способны сделать больше, чем любые упреки и требования.

Я обращаюсь к тем, кто только начал замечать тревожные сигналы и пока не решается признать, что столкнулся с чем-то серьёзным, кто списывает утрату желания на усталость, стресс или временные трудности и надеется, что всё пройдёт само собой, и я хочу предупредить их о том, что игнорирование проблемы редко приводит к её исчезновению, а чаще всего лишь усугубляет ситуацию, превращая временные трудности в устойчивую модель, из которой потом выбраться гораздо сложнее, и что своевременное обращение за помощью способно сэкономить годы страданий и сохранить отношения, которые в противном случае могут разрушиться под давлением неразрешённых противоречий.

Я обращаюсь к специалистам, работающим с людьми, страдающими депрессией, к психологам, психотерапевтам, врачам, сексологам и консультантам по вопросам отношений, и надеюсь, что эта книга поможет им лучше понять ту грань, на которой пересекаются эмоциональное состояние и сексуальность, и что они найдут здесь полезные инструменты для работы с клиентами, которые часто стесняются говорить о своих интимных трудностях и нуждаются в деликатном и компетентном сопровождении. И наконец я обращаюсь к тем, кто читает эту книгу из любопытства или желания лучше понять близкого человека, столкнувшегося с подобной про-

блемой, и надеюсь, что полученные знания помогут им стать более чуткими, внимательными и полезными в трудную минуту, потому что порой простое понимание того, что происходит с любимым человеком, способно изменить атмосферу в отношениях и открыть путь к настоящей близости.

Как построена эта книга и как ею пользоваться

Книга, которую вы держите в руках, состоит из нескольких частей, каждая из которых рассматривает определённый аспект сложной взаимосвязи между депрессией и сексуальностью, и я постарался выстроить материал таким образом, чтобы читатель мог двигаться последовательно, от понимания проблемы к конкретным практическим шагам, но при этом оставил возможность для выборочного чтения глав, которые кажутся наиболее актуальными в данный момент, поскольку люди приходят к этой теме разными путями и с разными запросами, и универсального маршрута здесь не существует. Первая часть посвящена анатомии угасания и рассказывает о том, что происходит с телом и мозгом человека, погружённого в депрессию, как меняется работа нейромедиаторов и гормонов, как депрессия влияет на телесные функции и как мыслительные искажения, сопровождающие это состояние, укрепляют ощущение собственной неполноценности, и эта часть закладывает основу для дальнейшего разговора, поскольку без понимания механизмов невозможно найти эффективные способы помощи.

Вторая часть обращается к психологии отношений и рассматривает ситуацию с двух сторон, со стороны человека, потерявшего желание, и со стороны его партнёра, который продолжает хотеть близости и не понимает, почему она стала недоступной, и здесь речь пойдёт о том, как выстраивать коммуникацию в период бури, как избежать взаимных обвинений и как сохранить нежность и связь даже тогда, когда сексуальные отношения временно становятся невозможными, и я подробно остановлюсь на техниках, помогающих парам пройти через этот сложный период, не разрушив то ценное, что их связывает. Третья часть посвящена практическим стратегиям возвращения желания и включает в себя разговор о медикаментозной поддержке и психотерапии, о микрошагах, которые помогают начать хотеть, когда не хочется, и об образе жизни, который способен поддержать восстановление, и здесь я постарался собрать максимально конкретные рекомендации, основанные на научных данных и клиническом опыте, но при этом изложенные простым и доступным языком, без излишней академичности.

Четвёртая часть обращается к глубинным смыслам и принятию и говорит о том, что депрессия, при всей её разрушительности, может стать источником важных открытий и перемен, о том, как построить новую карту желания, свободную от сравнений и стереотипов, и о том, что делать, если желание так и не вернулось в прежнем объёме, поскольку жизнь не всегда следует нашим планам, и умение принимать реальность такой, какая она есть, является важной составляющей психологического благополучия. В конце книги читатель найдёт заключение, приложения с полезными материалами и список рекомендованной литературы, и я надеюсь, что все эти элементы вместе создадут целостное и полезное руководство, к которому можно возвращаться снова и снова, находя в нём поддержку и практические подсказки.

Читать эту книгу можно по-разному, и я не настаиваю на том, чтобы вы следовали какому-то определённому порядку, поскольку каждый человек уникален и имеет свои собственные потребности и обстоятельства, но всё же позволю себе дать несколько рекомендаций, которые могут оказаться полезными. Если вы находитесь в остром состоянии и чувствуете, что сил на чтение больших объёмов текста у вас нет, начните с последней части, посвящённой принятию и поиску смысла, а затем постепенно возвращайтесь к началу, поскольку иногда важнее всего сначала получить поддержку и понять, что вы не одиноки, а уже потом разбираться в деталях механизмов и стратегий. Если вы партнёр человека, страдающего депрессией, обратите особое внимание на вторую часть, где речь идёт о коммуникации и сохранении связи, поскольку именно эти аспекты чаще всего оказываются наиболее сложными и наиболее важными для сохранения отношений. Если вы специалист, возможно, вам будет интересно начать

с глав, посвящённых нейробиологии и медикаментозной поддержке, а затем перейти к практическим техникам, которые можно использовать в работе с клиентами.

Несколько слов о честности и бережности

Эта книга написана с глубоким уважением к читателю и его опыту, и я старался избежать двух крайностей, которые часто встречаются в литературе, посвящённой психологическому благополучию и сексуальности. С одной стороны, я не хотел создавать впечатление, будто решение проблемы является простым и быстрым, будто достаточно выполнить несколько упражнений и всё наладится само собой, потому что такое представление не соответствует реальности и может привести к разочарованию и чувству собственной несостоятельности, когда ожидаемые результаты не наступают. С другой стороны, я не хотел погружать читателя в атмосферу безысходности и бессилия, описывая сложность проблемы и оставляя его без надежды и практических ориентиров, потому что даже в самых трудных ситуациях существуют пути улучшения, и эти пути заслуживают того, чтобы о них рассказать.

Я старался быть честным в описании того, что происходит с человеком в состоянии депрессии, не смягчая неприятные детали и не обходя сложные темы, но при этом сохраняя бережность и уважение к тем, кто переживает этот опыт, поскольку за каждым клиническим описанием стоит живая боль, и эта боль заслуживает признания и сочувствия. Я не предлагаю универсальных рецептов и не обещаю мгновенного исцеления, поскольку каждый человек уникален и требует индивидуального подхода, но я надеюсь, что знания, собранные на этих страницах, помогут читателю лучше понять своё состояние, найти подходящие инструменты и сделать первые шаги в направлении восстановления, какими бы маленькими и неуверенными эти шаги ни казались.

О чём эта книга не говорит

Важно сразу обозначить границы того, о чём пойдёт речь, чтобы у читателя не возникло ложных ожиданий, которые могут привести к разочарованию. Эта книга не является медицинским руководством и не заменяет консультацию врача, поскольку диагностика и лечение депрессивных расстройств требуют профессиональной квалификации и индивидуального подхода, и я неоднократно буду напоминать о том, что при серьёзных симптомах необходимо обратиться к специалисту, а не пытаться справиться с проблемой самостоятельно, полагаясь исключительно на книги и самостоятельные практики. Эта книга не предлагает волшебных таблеток и не обещает, что после её прочтения всё изменится за одну ночь, поскольку восстановление после депрессии и возвращение желания требуют времени, терпения и комплексных усилий, и было бы нечестно создавать иллюзию мгновенного результата.

Эта книга не рассматривает сексуальность как исключительно медицинскую или техническую проблему, требующую механических решений, поскольку интимная близость связана с эмоциями, отношениями, смыслами и ценностями, и невозможно говорить о сексуальном желании в отрыве от всего этого богатства человеческого опыта. Эта книга не навязывает читателю определённых взглядов на отношения и не утверждает, что существует единственно правильный способ любить и быть вместе, поскольку люди разные и их пути к близости могут быть разными, и уважение к этому разнообразию является важной частью моего подхода. И наконец, эта книга не ставит своей целью дать окончательные ответы на все вопросы, связанные с затронутой темой, поскольку наука продолжает развиваться, а человеческий опыт остаётся неисчерпаемым, и многое ещё предстоит узнать и понять, но я надеюсь, что даже то, что уже известно, может оказаться полезным и поддержать читателя на его пути.

Почему стоит читать дальше

Если вы дошли до этого места, значит, тема, о которой идёт речь, имеет для вас значение, и я хочу обратиться к вам с несколькими словами, которые, возможно, помогут принять решение о том, продолжать ли чтение. Эта книга не обещает лёгких решений и быстрых результатов, но она предлагает честный и подробный разговор о теме, которая часто остаётся в тени, о теме,

о которой не принято говорить вслух, но которая затрагивает миллионы людей и разрушает тысячи отношений, и я верю, что открытое обсуждение и обмен знаниями способны изменить эту ситуацию к лучшему. Если вы страдаете от депрессии и утраты желания, эта книга поможет вам понять, что происходит с вами и вашим телом, и предложит инструменты для постепенного возвращения к себе и к близости, и даже если путь окажется долгим, само знание о том, что вы не одиноки и что существуют способы помощи, может стать источником надежды и сил.

Если вы партнёр человека, находящегося в депрессии, эта книга поможет вам взглянуть на ситуацию его глазами, понять механизмы, управляющие его поведением, и найти способы поддержать любимого человека, не разрушая себя и не отказываясь от собственных потребностей, и я надеюсь, что это понимание укрепит ваши отношения и поможет пройти через трудный период вместе. Если вы специалист, работающий с людьми, столкнувшимися с подобными проблемами, эта книга может стать полезным дополнением к вашим знаниям и источником практических идей для работы с клиентами, которые часто стесняются говорить о своей интимной жизни и нуждаются в деликатном сопровождении. И если вы читаете эту книгу просто из интереса к человеческой природе и желания лучше понять, как устроены сложные связи между эмоциями, телом и отношениями, я надеюсь, что вы найдёте здесь много интересного и полезного для себя.

Тишина в спальне — это не приговор и не окончательная точка, это состояние, из которого существует выход, хотя путь к нему может быть непростым и требовать времени, терпения и поддержки, и я приглашаю вас отправиться в это путешествие вместе со мной, шаг за шагом, главу за главой, открывая новые грани понимания себя и своих отношений, и находя опору и надежду там, где раньше были только пустота и отчаяние.

Прежде чем говорить о практических шагах и способах возвращения желания, необходимо разобраться в том, что именно происходит с человеком, оказавшимся в объятиях депрессии, поскольку без понимания внутренних механизмов любые попытки что-то изменить напоминают движение в темноте без карты. Эта часть книги посвящена анатомии угасания и расскажет о том, как подавленное состояние влияет на работу мозга, на телесные функции и на образ мыслей, постепенно отнимая у человека не только радость жизни, но и способность хотеть, желать и получать удовольствие от близости. Я постараюсь объяснить сложные процессы простым языком, опираясь на научные данные и клинические наблюдения, но при этом не превращая разговор в сухую лекцию, поскольку за каждым механизмом стоит живой человек с его болью, растерянностью и надеждой.

Глава 1. Нейробиология «выключенного света»

Когда человек погружается в депрессию, ему часто кажется, что он теряет интерес к жизни по собственной вине, что он просто устал, разочаровался или перестал любить то, что раньше приносило радость. Однако за этим ощущением стоит вполне конкретная биологическая реальность, связанная с работой нейромедиаторов, которые регулируют настроение, мотивацию и сексуальное влечение. Понимание этой реальности помогает снять с себя груз вины и увидеть в происходящем не личный недостаток, а состояние, поддающееся коррекции. В этой главе мы поговорим о трёх ключевых веществах, определяющих наше желание и настроение, о том, почему мозг в депрессии отказывается от секса, и о том, какую роль играет гормон стресса в угасании влечения.

Дофамин, серотонин и норадреналин: как нейромедиаторы управляют влечением

Нейромедиаторы представляют собой химические вещества, с помощью которых клетки мозга передают друг другу сигналы, и от их баланса зависит наше настроение, уровень энергии, способность испытывать удовольствие и стремление к близости. Дофамин часто называют молекулой удовольствия, но это определение не совсем точно, поскольку дофамин отвечает скорее за предвкушение и мотивацию, за тот импульс, который заставляет нас искать награду и двигаться к ней. Именно дофамин запускает желание, когда мы видим привлекательного человека, когда вспоминаем о приятных моментах близости или когда предвкушаем встречу с партнёром, и когда его уровень падает, желание угасает вместе с ним, оставляя после себя равнодушие и пустоту. При депрессии дофаминовая система работает менее активно, и это объясняет, почему человек теряет интерес не только к сексу, но и ко всему, что раньше радовало, будь то любимая еда, музыка, общение с друзьями или хобби.

Серотонин связан с настроением, спокойствием и удовлетворением, и его дисбаланс является одним из ключевых факторов развития депрессии. При снижении активности серотониновой системы человек становится более уязвимым к тревоге, раздражительности и подавленности, а сексуальная функция также страдает, поскольку серотонин участвует в регуляции возбуждения и достижения разрядки. Интересно, что избыток серотонина, возникающий при приёме некоторых препаратов, тоже может подавлять сексуальное желание, и это создаёт парадоксальную ситуацию, когда лечение депрессии приводит к ухудшению интимной жизни, хотя настроение в целом улучшается. Норадреналин отвечает за бодрость, концентрацию и готовность к действию, и его недостаток проявляется в виде апатии, усталости и неспособности сосредоточиться, что также отражается на сексуальности, поскольку для близости необходимы энергия и присутствие в моменте.

Все три нейромедиатора работают в тесной взаимосвязи, и нарушение баланса хотя бы одного из них отражается на остальных, создавая сложную картину, в которой настроение, энергия и желание оказываются сплетены в единый узел. Именно поэтому депрессия редко проявляется только плохим настроением, а затрагивает все сферы жизни, включая телесные функции, мыслительные процессы и отношения с другими людьми. Понимание этого помогает увидеть, что утрата желания не является капризом или следствием охлаждения к партнёру, а представляет собой закономерный результат изменений в работе мозга, и это осознание становится первым шагом к тому, чтобы перестать себя винить и начать искать пути восстановления.

Почему при депрессии мозг воспринимает секс как «необязательную опцию»

С точки зрения эволюции мозг представляет собой систему, ориентированную на выживание, и все его функции подчинены этой главной задаче, будь то поиск пищи, избегание опасности или продолжение рода. Когда организм находится в состоянии хронического стресса, вызванного депрессией, тревогой или внешними обстоятельствами, мозг переключается в

режим экономии ресурсов и отключает те функции, которые в данный момент кажутся необязательными. Сексуальность, при всей её важности для продолжения рода, в условиях стресса воспринимается как роскошь, от которой можно временно отказаться, поскольку все силы направлены на выживание, а не на удовольствие или размножение. Эта древняя логика, сформировавшаяся в те времена, когда человеку приходилось бороться за существование, продолжает работать и в современном мире, где угрозы стали иными, но мозг реагирует на них так же, как на опасность, отключая желание и снижая интерес к близости.

Кроме того, депрессия сопровождается повышением уровня кортизола, гормона стресса, который подавляет работу репродуктивной системы, поскольку организм в состоянии напряжения не может позволить себе тратить энергию на то, что не связано с выживанием. В результате снижается выработка половых гормонов, ухудшается кровоснабжение органов малого таза и нарушается работа нервных путей, отвечающих за возбуждение, и всё это приводит к тому, что человек не только не хочет близости, но и физически не способен на неё, даже если бы захотел. Это состояние часто описывают как «выключенный свет», когда желание исчезает полностью, и человек ощущает себя так, будто внутри него погасла какая-то важная лампа, освещавшая одну из сторон жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.