

Организатор:

КАПИТАЛ

С подкрепата на:

JEREMIE
BULGARIA EIF

ГОДИШНА
КОНФЕРЕНЦИЯ

Банките Бизнесът

20 НОЕМВРИ 2018
София хотел Балкан

РЕГИСТРИРАЙ СЕ

// **LIGHT** / ТЕМА

Д-р Кимон Ганев: Любопитството към живота е едно от най-добрите средства за предотвратяване на депресията

Учредителят и клиничен директор на Център за психотерапия, психологично и психиатрично консултиране "Динамика" пред "Капитал"

8 сеп 2017, 16:27, 26420 **КАПИТАЛ**
прочитания

Препоръчване (60) Like 333 G+ LinkedIn Twitter Email T

Лия Панайотова



24 ЧАСА | 7 ДНИ

ЧЕТЕНО | ПРЕПОРЪЧАНО | КОМЕНТИРАНО

Ще удържи ли Борисов властта

16 ное 2018, 3598 прочитания

Столичната община няма да купува къщата на Яворов

15 ное 2018, 2670 прочитания

Борисов няма да подава оставка и няма да прави нов кабинет в този мандат

15 ное 2018, 1869 прочитания

Вечерни новини: Борисов иска да остане на власт, Тереза Мей осигури сделката за Brexit

15 ное 2018, 1758 прочитания

Ветото на президента върху данъчните закони не мина в бюджетната комисия

15 ное 2018, 1251 прочитания

Всички новини

ОЩЕ ПО ТЕМАТА

Един за всички

Все повече преминали през трудности българи споделят преживяванията си в книги – означава ли това, че сме по-склонни да говорим за проблемите си

8 сеп 2017

Депресия за нашите деца

Защо родените между началото на 80-те и края на 90-те страдат от депресия и тревожност повече от поколенията преди тях

8 сеп 2017

Д-р Кимон Ганев е психиатър и психотерапевт с дългогодишен опит. През 1995 г. става учредител на Център за психотерапия, психологично и психиатрично консултиране "Динамика", а от 2001 г. е негов клиничен директор.

Какви са спецификите в психичното функциониране във възрастта 20 - 35 години?

АБОНИРАЙТЕ СЕ ЗА КАПИТАЛ

Получавате достъп до всички статии и целия архив на вестника.

В този период сме изправени пред три основни предизвикателства:

- Развиваме способност да бъдем интимни. Това, че имаме партньор или че сме семейни, не означава непременно, че сме интимни. Да бъдем интимни изисква куража да влизаме във връзки така, че другият да види както силните ни страни, така и нашите слабости. Когато се

чувстваме твърде уязвими, интимността е невъзможна или частична. Много от нашите преживявания, съмнения, надежди остават територия, недостъпна за другия.

- Голяма част от представите ни влизат в конфликт с действителността. В началото на този период сме движени от представите си за света, от собствените си илюзии. Изграждаме професионалната си същност, както и връзки с партньор и евентуално деца. По време на този процес се оказва, че част от представите ни не отговарят на действителността и се налага да ги променим.

- Към края на периода настъпва неизбежна криза на развитието. С цялото си съществуване усещаме, че животът не е безкраен. В този момент, съзнаваме или не, долавяме, че има способности, които не сме развили в себе си, въпроси, които сме отложили, възможности, които сме пропуснали. Можем да реагираме на тази криза с развитие, себепроизводително поведение или стагнация и консервиране в познатите модели на поведение.

Кои са най-често срещаните симптоми на депресия при младите хора?

Потиснато настроение, липса на енергия, нарушена концентрация, тревожност – това са все прояви на депресията. За тази конкретна възрастова група, по-специфични са усещанията за празнота, скука, липса на смисъл.

Какво откроява това поколение от предишните? Как тези разлики влияят върху психичното здраве на милениалите?

Като че ли това поколение е по-нарцистично – обърнато е към себе си и разчита основно на себе си. За нарцистичния човек важна опора е представата за самия него. Всеки удар по нея предизвиква болезнени реакции. Това затруднява изграждането на реалистична представа за света и другите, както и създаването на пълноценни връзки. Привидно самоуверени и самодостатъчни, представителите на поколение У всъщност често са болезнено уязвими. Накърняването на представата за себе си може да доведе до мъчителни депресивни състояния.

Мисля, че принос за нарцистичните тенденции на поколението У имат промените в края на 80-те и началото на 90-те години. Тогава родителите на днешните милениали бяха силно заети с оцеляването си – емоционално и физическо. Появи се обществена и индивидуална криза, несигурност. Така голяма част от поколение У се оказа с родители, които нямат ясни ценности или посока. Промените изискваха огромен емоционален ресурс от тези родители, което оставяше децата им без достатъчно надеждно присъствие. Такава ситуация неминуемо насърчава "нарцистичното решение" - тъй като не можеш да се опреш на родителите си, се опираш на себе си. Изграждаш фантазии, често много изкривени образи за себе си и света.

Друга особеност на това поколение е виртуалното общуване. Рискът е, когато то се превърне в основен начин, по който се свързваме. Когато общуваме лице в лице, сме цели, но и по-уязвими. Дигиталното общуване спестява донякъде сблъсъка с другия и със себе си, улеснява проекциите ни (т.е. защитните фантазии за себе си и другия). Това нарушава способността ни да разбираме емоционалните си преживявания и ни пречи да установим близки връзки с другите.

Според вашите наблюдения какво не достига на поколение У? Как да компенсирате дефицитите?

Не му достига трагизъм. Това е полусериозно. Застъпена е илюзията, че всичко има отговор, има стремеж към замяна на болката с щастие. Опитваме се да отречем хода на времето и смъртта, затваряме се и ни се струва, че така сме удовлетворени. Така обаче пропускаме възможността да се развием. Почти винаги вървим напред не защото сме спокойни, а защото има напрежение и въпроси, които не ни дават мира.

Преимствата вероятно са най-вече техническите възможности и способността да се преработва много информация. Поколение У разполага с широк диапазон от алтернативи. Това е положително, стига да знаем какво искаме да правим с възможностите. С други думи, свободата е благословия за човека с устойчиви, но не и ригидни ценности. Може обаче да се превърне в проклетие за този, който ги няма. Възможността да избираш означава повече отговорност,



съмнения и несигурност.

Какво е влиянието на депресията върху изграждането на интимни и приятелски връзки, върху създаването на семейство и граденето на кариера?

Един начин да дефинираме депресията е: разрушителност, насочена към собствената личност. Това блокира възможността за изграждане на връзки и кариера.

Какво може да ни подсказва, че сме изложени на риск от депресивен епизод?

Когато радостта намалява – вероятно това е най-надеждният белег. Добре е да сме нащрек, ако животът ни стане рутинен и стереотипен или пък се изолираме и избягваме новите възможности. Друг възможен белег е, когато станем твърде трескави в стремежа да сме постоянно ангажирани с нещо.

Кои са най-ефективните методи за превенция според случаите, които сте наблюдавали във вашата практика?

За съжаление, моят опит е преди всичко с терапията на депресия. Изкушавам се да кажа, че любопитството към живота е едно от най-добрите средства за предотвратяване ѝ. Това, което ми се струва по-различно при милениалите, е склонността човек по-лесно да си казва "Аз имам проблем", но наред с това – за разлика от предишните поколения – е склонен да спре дотук с "Това е положението". Може да опише проблема, но това не води до мотивация да го решава.

Какво поведение може да задълбочи депресивен епизод?

Аз повече мисля за вътрешните фактори - непоносимостта да проявиш слабост, склонност да виждаш причините във себе си.

А как можем да помогнем на себе си и близките си най-ефективно?

Като се опитваме да говорим – със себе си, с близкия си. Но не толкова, за да дадем решения, тъй като пространството е пълно с тях, а за да опитаем да се разберем и да разберем другия. Пълноценният разговор, при който изслушваме и чуваме другия, сам по себе си може да облекчи мъчителните преживявания.

Как един човек може да използва уроците на преживяваната депресия, за да подобри живота си?

Струва ми се, че начинът е да приемем депресията като страдание, което носи смисъл. Посочва ни въпроси, които са затлачени, показва ни чувствителните места.

В България много хора се срамуват да говорят за психичното си здраве. От къде идва тази стигма и как да я разчупим?

Нещата доста се промениха през последните 20 години. Стигмата не е така голяма, макар да я има и вероятно винаги в една или друга степен ще я има. Най-важно е да мислим за емоционалните си преживявания и да говорим с другите за тях. Най-вече с близките си, а понякога и с терапевти.

Интервюто взе Лия Панайотова



Етикети: [възможности](#) [въпроси](#) [депресия](#) [криза](#) [поведение](#) [поколение](#) [преживявания](#) [човек](#)

Какви са вашите отношения с парите
Покажете как харчите и ще ви кажем какъв герой сте

[Разберете ТУК](#)

Разбирате ли се добре с парите?

Прост въпрос, чийто отговор обаче често затруднява. За някои хора парите са просто символ за личен или професионален успех. Други ги възприемат като средство за по-висок социален статус и неговата демонстрация без значение дали са щастливи или не.

Направете този бърз и забавен тест, за да разберете какъв герой сте, как харчите, какви са рисковете и как да подобрите отношенията с парите си.

capital.bg/partners/unicredit



ПРОЧЕТЕТЕ И ТОВА



Вещи в повече

Няколко проверени идеи за това как да се освободим от непотребните вещи в дома си по човечен и щадящ околната среда начин

2 ное 2018, 33516 прочитания



Принтирано небе, принтирано морето

3D отпечатани дрехи, шоколад, биомимикрия, протези – какви възможности дава все по-достъпната технология тук и сега

25 окт 2018, 20523 прочитания

Няма коментари.



За да коментирате, моля влезте в профила си или се регистрирайте.

Още от Капитал



Умното разширяване на "Фесто"

Германската Festo изгражда развойно звено към българската си компания, в което до пет години ще работят над 200 души



България изнася все повече машини и авточасти

Увеличението във външната търговия през 2015 г. идва основно от пазарите на ЕС. Спад има при суровините, но той е ценови



Книга: Саймън Синек - "Лидерите винаги обядват последни"

Според Синек е важно един ръководител да избяга от статистиката



Кои са банките с най-ниски такси

БНБ вече прави сравнение между офертите на всички институции на пазара



България изтегли 2 млрд. евро външен заем при ниски лихви

Новите облигации са 7- и 12-годишни



Андалусия: една добра седмица

Жега, история и гамбас в Южна Испания

K:Reader

Последно добавени издания



K:Reader

Нов и модерен инструмент, който пренася в дигитална среда усещането от четенето на хартия.

Прочетете целия вестник или списание без да търсите отделните статии в сайта.



Капитал
Брой 46 // 17.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ



Емисия
СЕДМИЧНИКЪТ //

16.11.2018

ПРОЧЕТЕТЕ

КАПИТАЛ



Политика и икономика

България
Свят
Общество
Редакционни коментари
Имена
Седмицата
Спорт

Бизнес

Компании
Стоки и продажби
Предприемач
Финанси
Имоти
Медиа и реклама
Технологии и наука
Моят капитал
Външни анализи

K:PRO бизнес зона

Анализи на индустрии
КАПИ финансова информация за фирми

Класации

K100
K50
K10
Гепард

Light

Тема
Лица
Неща
Места
Мода
POST-IT
Ревю
Днес от Light

Мултимедиа

Интерактив

Дебати
Анкетни
Вашите теми

Блогове

Право
Стор

K:Reader

Капитал
Новият брой
Архив

LIGHT

Новият брой
Архив

Библиотека

Капитал Daily

Новият брой
Архив
Архив Пари
Архив Дневник

Абонаменти

Абонамент Капитал
Корпоративен абонамент
Академичен абонамент
Често задавани въпроси

[Абонамент](#) | [Активиране с код](#) | [Реклама / Advertising](#) | [Търсене](#) | [Мерафон](#) | [Мобилен](#) | [RSS](#) | [Бюлетини](#) | [Доклад за проблем](#) | [Контакти](#)

Бизнес: [Капитал](#) [Кариери](#) [Бизнес](#) [Peral](#) [Градът.bg](#) [Одит](#) [Foton.bg](#)
Новини: [Дневник](#) [Европа](#)
IT: [IDG.BG](#) [Computerworld](#) [PC World](#) [CIO](#) [Networkworld](#)
Развлечение: [Бахус](#) [LIGHT](#)
На английски: [KQuarterly](#)



Фондация "Америка за България" финансира проект на "Икономедиа". Мненията и твърденията, изразени в изданията на "Икономедиа", са резултат от журналистическа дейност и отразяват редакционна позиция и не непременно възгледите на фондацията или на нейните директори, служители или представители. Изданията на "Икономедиа" спазват Етичния кодекс на българските журналисти.

Към мобилната версия на сайта

Капитал спазва етичния кодекс на българските медии
© 1993-2018 Икономедиа АД съгласно [Общи условия за ползване](#) [НОВО](#) Политика за бисквитките [НОВО](#) Декларация за поверителност [НОВО](#)
Уеб разработка Икономедиа. Дизайн на Икономедиа и Coq Graphics. Някои снимки © 2010 Associated Press и Reuters. Всички права запазени.
Действителни собственици на настоящото издание са Иво Георгиев Прокопиев и Теодор Иванов Захов.

ШЕС БРОЯЧ