

SAMODZIELNA WALKA Z DEPRESJĄ

W poprzednim artykule starałam się nakreślić, czym właściwie jest depresja, czym różni się od przysłowiowej chandry. Przedstawiłam również objawy tej choroby oraz symptomy, które są bezwzględnym wskazaniem do kontaktu ze specjalistą. Najistotniejsze jednak jest to, że **walkę z depresją można wygrać**.

Osoba, która jest w depresji, może zrobić wiele, żeby poprawić swój stan, ale nie ma żadnego magicznego sposobu na pozbycie się tej dolegliwości. Depresję można porównać do emocjonalnego paraliżu. Rodzina i przyjaciele często są przekonani, że taka osoba może sobie poradzić z przygnębieniem, jeśli tylko chce. To nieprawda. Krewni przede wszystkim muszą zrozumieć, jak to trudne i pogodzić się z tą rzeczywistością. Oznacza to **akceptację uczuć chorego**. Powiedzmy: „wiem, że cierpisz, zależy mi na tobie i możesz na mnie liczyć”, ale **nie starajmy się na siłę rozweselać**. Przyjacieli czy krewnych może okazać troskę, służyć zachętą, ale nie brać odpowiedzialności na siebie za wyleczenie takiej osoby. W depresji człowiek czuje się przeraźliwie samotny i przyjaźń jest mu bardzo potrzebna. Niestety w naszej kulturze ceni się ludzi, którzy sami, bez niczyjej pomocy, potrafią sobie ze wszystkim radzić, ale fakty są nieubłagalne - bardzo rzadko udaje się wyjść z depresji o własnych siłach. Dlatego też, jedną z najistotniejszych spraw może być **namówienie** osoby, która jest w złym stanie **na wizytę u psychiatry** bądź lekarza rodzinnego. Trzeba również dbać o siebie, **nie odmawiać sobie radości**, nauczyć się przyznawać przed sobą do frustracji i rozpacz, żeby samemu nie popaść w depresję. Żeby być prawdziwym oparciem dla bliskiego, pogrążonego w depresji, **trzeba mówić o swoich emocjach**, starając się nie obwiniać za nie chorego, zaspokajając przynajmniej niektóre swoje potrzeby i dbać o własne zdrowie emocjonalne.

Tym, co prowadzi do uzdrowienia jest realizm, zwłaszcza w zakresie świata naszych uczuć. Szczęście, co do własnych uczuć bywa bolesna, ale sprzyja procesowi zdrowienia. Depresja zaczyna się od narastającej lawiny negatywnych myśli prowadzącej do gwałtownego wybuchu czarnowidztwa. Nie można bezpośrednio zmieniać swoich uczuć, ale przy odrobinie doświadczenia **można zmienić myśli**. Żeby to osiągnąć najpierw należy je sobie uświadomić, zadać sobie pytanie: o czym myślę? co mówię do siebie? Następnym krokiem będzie podważenie prawdziwości własnych myśli. Chodzi o to, żeby zmusić się do rzeczowej oceny sytuacji, do przedstawienia faktów, dowodów potwierdzających i obalających nasze myśli, będące podwaliną naszych uczuć. Najlepiej rozpisać sobie to na kartce, by nasz wysiłek był bardziej skuteczny. Pragnę zaznaczyć, że czasem jest to niewykonalne dla osoby pogrążonej w depresji, która nie

potrafi poszukać samodzielnie prawdy i realistycznej oceny sytuacji. **Depresja zaburza zdrową perspektywę**, a człowiek chory ma tendencję do nakręcania negatywnej spirali. Jeśli jednak to się uda, należy następnie zacząć szukać - co w tej sytuacji jest dobrego? jakie mam inne możliwości do wyboru? Prócz przedstawionych tu w ogromnym skrócie procedur poznawczych, które cieszą się dużą skutecznością, istnieją jeszcze inne pomocne techniki. Jedną z nich jest **prowadzenie dziennika pozytywnych działań** - zapisując w nim wszystko, co się robi w ciągu dnia oraz pozytywne wydarzenia. Nawet osoby pogrążone w głębokiej depresji, przekonane o tym, że dni mijają im bezowocnie, ze zdziwieniem stwierdzają, że coś jednak zrobiły bądź doświadczyły małych chwil przyjemności. Trzeba się zmobilizować i **podtrzymać aktywność** - to bardzo trudne, ponieważ depresja pozbawia siły i motywacji.

Po pierwsze nie należy czekać na to, aż poczuje się ochotę, bo można się nie doczekać. Problem polega na tym, że **trzeba pokonać zły nastrój i nie wierzyć w swoje negatywne myśli**, bo utknie się w miejscu. Kiedy ogarnia nas apatia, trzeba sobie powiedzieć: „Rusz się i nie myśl za dużo!”. Pamiętaj: nie musisz czuć się zmotywowany. Kiedy podejmiesz jakieś działanie, choćby krótki spacer, od razu możesz poczuć się lepiej. **Poproś o pomoc przyjaciela bądź członka rodziny** - ustalając z góry, co razem zrobicie. Jeśli się umówisz, będziesz się czuć zobowiązany - to pomaga. **Energia, którą zyskujemy, kiedy uczestniczymy w czymś przyjemnym, to siły zdolne do pokonania depresji.** Tym, co osłabi objawy depresji jest **zdrowy styl życia**.

A zatem pamiętajmy o tym, aby się wyspać - spróbujmy **regularnie chodzić spać** i wstawać mniej więcej o stałej porze - ustabilizuje to funkcje fizjologiczne organizmu; **wyjdź na słońce** - przynajmniej godzina dziennie; **regularnie ćwicz** - zapisz się na zajęcia sportowe bądź umów się z przyjacielem - samotnie często ciężko się zmobilizować; **wyeliminuj lub chociaż ogranicz kofeinę i alkohol; dobrze się odżywiaj**. W wojnie z depresją warto prowadzić walkę na wszystkich frontach. Najbardziej skutecznymi narzędziami dysponują psychoterapia i medycyna, jednak przedstawione powyżej metody przynoszą ulgę, a zatem warto ich spróbować. Zamyślenie, smutek, uczucie izolacji stany znane wszystkim są normalnymi składnikami życia. Natomiast głęboka depresja może uczynić nas niezdolnymi do życia i jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas, wymaga interwencji specjalisty.

mgr Monika Kofel-Dudziak

Centrum Pomocy Psychologicznej i Terapii
tel. 783 133 336