

## O depresji słów kilka

Wszyscy doświadczamy różnych uczuć, przeżywamy stany przygnębienia, smutku, niepokoju, a także uczucia zadowolenia i radości. Czasem bywa jednak tak, że zły nastrój – jak zła pogoda – nie przemija i nie odzyskujemy pogody ducha. Przeciwnie, jest nam co raz trudniej i ciężiej żyć. Jak można sobie z tym poradzić i gdzie szukać pomocy? W sobie, wśród bliskich, czy u psychologa?

### Pierwsze sygnały: ignorować czy zastanowić się?

- powtarzające się trudności z zaśnięciem lub wczesne ranne wybudzenia,
- osłabienie naszej aktywności życiowej, nasilanie się tendencji do bierności i wycofania, odkładanie różnych zmian i unikanie podejmowania decyzji nawet w prostych sprawach,
- stale lub często obecny niepokój,
- krańcowe zmiany nastroju: od smutku do rozdrażnienia i złości,
- utrata apetytu lub impuls do objadania się.

Jeśli choć część z przedstawionych wyżej „sygnałów” lub mówiąc inaczej symptomów lękowo-depresyjnych utrzymuje się powinniśmy „zatrzymać się” i pozwolić sobie na chwilę refleksji: „co się z nami dzieje”, „o co chodzi, dlaczego znowu tak się źle czuję, choć wydawało się, że wszystko będzie już dobrze”.

### Czy pogarszające się samopoczucie ma związek z naszym życiem?

Indywidualna wrażliwość i doświadczenia z przeszłości mogą powodować, że na różne trudne sytuacje życiowe będziemy reagować silniej, czasem gorszym nastrojem lub objawami nerwicowymi.

Typowe trudne sytuacje życiowe:

- przekraczanie progów życiowych i wchodzenie w nowe obszary życiowe wymagające od nas większej zaradności, samodzielności i kompetencji (kończenie szkoły, kończenie studiów i podejmowanie pierwszej pracy, zakładanie rodziny itp.),
- utrata lub opuszczenie przez bliską osobę,
- doświadczenie ciężkiego niepowodzenia i upokorzenia,
- konflikty lub izolacja i narastające poczucie obcości między partnerami lub w całej rodzinie,
- zmaganie się z upływem czasu, choroby, starzenie się.

### Jak i gdzie szukać pomocy?

- w sobie - wspomniane tu już „zatrzymanie się”, a więc znalezienie czasu na refleksje nad tym co się dzieje z nami i z naszym życiem, często – jeśli z naszymi problemami nie zabrnęliśmy

zbyt daleko – może być cenne i pomocne. Warto sprawdzić czy i w jakim stopniu możemy skorzystać z naszych zasobów.

- **pomoc od bliskich** - jest możliwa jeśli szczerze i otwarte rozmowy odbywają się na zasadzie wzajemności tzn. że my też jesteśmy w stanie rozmawiać o zmartwieniach tej osoby. Inaczej, nawet bliska osoba może unikać i jakoś bronić się przed rozmową z nami. Nasz smutek i depresyjny nastrój może zbyt obciążać i przytłaczać naszych rozmówców. Nie chcą być „ściągani w dół” i podobnie jak my czuć się bezradni wobec naszych problemów i trudności.
- **pomoc profesjonalna** - większość osób przeżywa wiele wahań przed wybraniem się na rozmowę do psychologa/psychoterapeuty. Boją się etykiety osoby niezaradnej, słabej, chorej psychicznie itp. Tymczasem taka rozmowa/konsultacja do niczego nas nie zobowiązuje. To zawsze od nas zależy czy chcemy zakończyć kontakt po pierwszej rozmowie, czy też uznamy, że jest w tym szansa dla nas. W procesie psychoterapii życzliwa i bezstronna osoba pomaga nam zrozumieć, co się obecnie dzieje w naszym życiu, jakie są najważniejsze źródła naszego cierpienia i niezadowolenia z życia. Psychoterapia pomaga też odzyskać wiarę w siebie, zobaczyć swoje możliwości i przynosi nadzieję, że ponownie możemy z nich korzystać.