



PSIHOEDUKACIJA O DEPRESIJI

Većina nas u životu ima promjene raspoloženja. Neobična bi bila osoba koja bi rekla da se nikada nije osjećala „depresivno“. Promjene raspoloženja su normalne i pomažu nam prepoznati što nam nedostaje u našem životu i da bismo trebali razmisliti o promjeni. No ako su ta snižena raspoloženja dugotrajna i ometajuća za svakodnevno funkcioniranje, ako nas blokiraju, onda je nužno potražiti pomoć u obliku tretmana.

Depresija ima različite simptome, kao što su gubitak energije, gubitak interesa za aktivnosti i život, razdražljivost, tuga, gubitak apetita i tjelesne težine, teškoće koncentracije, samokritičnost, povlačenje od drugih, osjećaj beznađa, fizičke teškoće, teškoće u donošenju odluka i misli o samoubojstvu. Mnoge depresivne osobe često osjećaju tjeskobu.

Depresija je inače vrlo uobičajen emocionalni problem današnjice. Tijekom bilo koje godine, velik broj ljudi patit će od velike depresije: 25% žena i 12% muškaraca patit će od velike depresivne epizode tijekom svog života. Općenito statistike govore da žene u većem broju pate od depresija, a mogući razlozi su da su žene spremnije priznati osjećaj tuge i samokritičnosti otvoreno, dok muškarci mogu „zamaskirati“ ili sakriti svoju depresiju iza drugih problema, kao što su zloupotreba droge ili alkohola. Uz to, u nekim sredinama žene se od malih nogu uči da budu bespomoćne i ovisne te se često njihova postignuća umanjuju.

Uzroci depresije mogu biti razni čimbenici- biokemijski, interpersonalni, bihevioralni (ponašajni) ili kognitivni (koji se odnosi na misli). Depresija je najčešće uzrokovana kombinacijom ovih čimbenika. Biokemijski čimbenici mogu uključivati genetsku predispoziciju i biološke promjene u mozgu. Sukobi i gubici u interpersonalnim odnosima mogu biti činitelji koji uzrokuju depresiju, kao i bihevioralni faktori, kao što su povećani stres i smanjena pozitivna i ugodna iskustva. Kognitivni faktori uključuju različite iskrivljene i neprilagođene načine razmišljanja.

Usmjerit ćemo se kratko na bihevioralne faktore. Bihevioralni faktori mogu biti smanjenje atkivnosti koje su nas u prošlosti veselila i potkrepljivala (produktivan rad, rekreacija, druženje s drugim ljudima), nekorištenje nekih životnih vještina – primjerice nezauzimanje za sebe; novi teški zadaci na poslu ili obiteljskom životu, situacije koje nas čine bespomoćnima – npr. neperspektivan posao, itd.

Iako nas svaki od gore opisanih faktora može učiniti privremeno depresivnima, njihov rezultat nije nužno depresija. Određeni načini razmišljanja, mogu međutim, povećati mogućnost da postanete depresivni. Veća je vjerovatnost da postanete depresivni ako mislite da ste vi krivi za sve, da se ništa ne može promijeniti i da biste u svemu trebali biti savršeni. Ove interpretacije stresa i gubitka su „kognicije“ ili misli koje imate o sebi i svojoj okolini. Kognitivna terapija je posebno usmjerena na utvrđivanje, testiranje, propitivanje i promjenu ovih posebno negativnih pogleda na život.

Negativne misli poput: „On misli da sam gubitnik“; „Ja sam neuspješan“; „Meni ništa ne ispadne dobro“ često se pojavljuju u depresiji. Osobe koje su depresivne često su usmjerene na svoje nedostatke, pretjeruju vezano uz njih i umanjuju svoje pozitivne osobine. Mogu sebe vidjeti kao nevrjedne ljubavi, ružne, glupe, slabe ili čak zle te ostati zarobljeni u svojim negativnim mislima što onda dovodi do još veće pasivnosti i izbjegavanja.

U Kognitivno bihevioralnoj terapiji (KBT) tretiramo depresiju kroz utvrđivanje i bavljenje ponašanjima i obrascima mišljenja koji uzrokuju i održavaju depresiju. Ova terapija usmjerava se na vašu sadašnjost, na misli i ponašanja ovdje i sada. U terapiji istraživat ćemo zajedno kako vaše djelovanje ili nedostatak djelovanja doprinose tome da se osjećate dobro ili loše. Vidjet ćemo koji su to nerealni i negativni načini mišljenja koji dovode do toga da se osjećate depresivno. Terapija će vam pružiti oruđe da se osjećate bolje i mislite realnije.

Utvrđit ćemo najprije stupanj depresije, odnosno koliko su blagi ili teški vaši simptomi. Pored vaših opisa riječima, to ćemo učiniti i uz pomoći nekih od upitnika, no samo ako se budete složili s ispunjavanjem upitnika. Potom ćete izabrati ciljeve koje želite postići (npr. povećanje samopouzdanja, bolja komunikacija) i zajednički ćemo raditi na tim ciljevima kroz različite tehnike. Od vas se očekuje aktivno sudjelovanje. Ispunjavat ćete na tjednoj bazi obrasce kako bismo mogli procijeniti depresiju odnosno napredak tretmana. Dobivat ćete također domaće zadaće samopomoći koje će vam pomagati u promjeni ponašanja, misli i odnosa. Naime rad na sebi između dva susreta (odnosno domaća zadaća) jedan je od važnih razloga učinkovitosti i kraćeg trajanja KBT-a i stoga je jako važna.

Ova terapija vrlo je učinkovita u tretmanu depresije što su pokazala i brojna istraživanja na velikim sveučilištima diljem svijeta. Iako mnoge osobe koje pate od depresije nemaju nadu u poboljšanje, postoje sjajni izgledi da se vaša depresija može značajno smanjiti ovim tretmanom.

Na poveznici je filmić o depresiji koji možemo zajedno pogledati:

<https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0&t=46s>



Letak izradila: Marina Šuman, mag.psych