

PSIHOEDUKACIJA O DEPRESIJI

Igranje uloga

Terapeut: Nakon svega što ste mi ispričali, rekla bih da se u Vašem slučaju radi o depresivnom raspoloženju koje Vas ograničava u obavljanju svakodnevnih aktivnosti i utječe na kvalitetu Vašeg života. Naveli ste da ste izgubili interes za aktivnosti koje su Vas ranije veselile, kako su prisutne kontinuirane negativne misli i osjećaji beznađa, tuge i srama. Osjećate se umorno i imate problema sa spavanjem te u konačnici ne želite izlaziti s bliskim ljudima. Sve su to neki simptomi koji me upućuju na zaključak da se radi o depresiji.

Klijent: Pretpostavljala sam da ćete mi to reći i prije nego sam odlučila potražiti pomoć. Samo me jako strah da ovo nikada neće proći.

Terapeut: Strah je u ovom slučaju potpuno normalna i očekivana emocija. Tako se osjeća većina osoba tijekom depresivne epizode. Prethodno ste bili izloženi brojnim traumatičnim iskustvima (i lošim interpersonalnim odnosima) poput fizičkog zlostavljanja, odbacivanja i prijevara. To je dovelo do nekih promjena u ponašanju i načinu razmišljanja što dodatno produbljuje depresivno stanje. Ali, promjena je itekako moguća. Baš kao što ste na tom putu naučili na životne situacije gledati katastrofično, o sebi misliti negativno i očekivati loše ishode, tako ponovno možete naučiti i na svijet gledati vedrijim očima. Samo je potrebno određeno vrijeme, trud i ustrajnost.

Klijent: Nisam sigurna, možda sam ja i previše propala da bih ikada više mogla biti pozitivna osoba. Nemam više snage nositi se sa svim problemima i boli.

Terapeut: Uredu je da se bojite i da sumnjate. Ono što ja iz iskustva znam jest da su se KBT tehnike pokazale iznimno korisnima u borbi protiv depresije, gotovo jednako kao i da pijete lijekove. Predlažem da se pokušate uključiti i dati sve od sebe.

Klijent: Kako će to izgledati? Što se od mene očekuje osim da budem iskrena?

Terapeut: U našem radu, pažnju ćemo usmjeriti na Vaše trenutne misli i ponašanja koja Vas ograničavaju. Za početak ćemo zajedničkim snagama odrediti ciljeve koje želite postići u ovom terapijskom procesu. S vremenom ćete naučiti tehnike koje su se pokazale korisnima u smanjivanju simptoma, odnosno koje će Vam pomoći da se uspješnije nosite sa svakodnevnim izazovima, a time ćete u konačnici moći uspješno prevladati i eventualne buduće poteškoće. Nakon svake terapijske seanse, najvažnije je kontinuirano izvršavanje domaće zadaće pomoću koje usavršavate naučene tehnike. Koliko je vjerojatno da ćete izvršavati te zadatke?

Klijent: U ovom trenutku mislim da će mi to biti prenaporno.

Terapeut: Kada biste znali da ćete pisanjem zadaća zaista naučiti korisne stvari i jednog se dana osjetiti bolje, biste li ih izvršili?

Klijent: Sigurno. To bi bila vrlo dobra motivacija.

Terapeut: Prema dosadašnjem iskustvu mogu Vam reći da se to vrlo često i ostvari. Što kažete da pokušate, a onda ćemo o razgovarati o tome kako se osjećate, koliko Vam je teško i želite li nastaviti?

Klijent: Uredu. Pokušati ću. Napraviti ću ono što od mene tražite, ali vjerojatno će mi biti jako teško.

Terapeut: Ulaganje truda važno je za napredak. Vjerujem da ćete s vremenom i sami shvatiti koliko Vam određeni zadaci pomažu te da će početni otpor i osjećaj tereta splasnuti. Za početak možete pročitati kratki tekst koji ću Vam dati sada na kraju susreta da se malo bolje upoznate s cijelim procesom.

Klijent: Nadam se da će postati lakše. Uredu, pročitati ću. Nego, izgleda mi lakše da uzmem tablete. Zar nije to obično slučaj?

Terapeut: Istina je da ponekad ljudi piju određene lijekove, ali to Vam ne mogu ja pripisati. O tome odlučuje psihijatar, a ako osjetite da Vam ova terapija nije dovoljna, uvijek se možete posavjetovati i s psihijatrom te uvesti potrebnu terapiju.

Klijent: Shvaćam. Hoću li se na kraju ovog puta osloboditi ovih negativnih osjećaja?

Terapeut: Ne mogu Vam garantirati da će apsolutno svi negativni osjećaji nestati. Ponajmanje da se više nikada nećete osjećati tužno ili beznadno. Ponekad se u budućnosti ponovno mogu javiti slični simptomi, ali nakon ove terapije znati ćete jasnije razlikovati situacijski uzrokovanu tugu od depresivnog raspoloženja te ćete naučiti tehnike pomoću kojih ćete uspješno moći prevladati buduće poteškoće. Uredu je biti tužan u određenim situacijama, važno je da naučite kako se s time uspješno nositi.

Klijent: Shvaćam.

Terapeut: Predlažem da za sada samo pročitate ovo što sam Vam dala te da se ponovno vidimo sljedeći tjedan u istom terminu. Je li Vam to uredu?

Klijent: Može. Hvala Vam! Doviđenja!