

LOW MOOD WORKBOOK

Masz

OBNIŻONY NASTRÓJ?

Jeśli zmagasz się z obniżonym nastrojem, ten poradnik może Ci pomóc.

Poradnik na temat depresji

W tej broszurze omówiono wiele kwestii związanych z obniżonym nastrojem i depresją. Każda z siedmiu sekcji zawiera mnóstwo przydatnych informacji. Aby najlepiej wykorzystać tę broszurę, zalecamy skupienie się na jednej sekcji na raz i przechodzenie do dalszych informacji dopiero po jej dogłębnym zrozumieniu.

Zobacz, co omawiane jest w każdej sekcji, i skup się na tych częściach broszury, które mogą być dla Ciebie najbardziej pomocne.

Spis treści

Sekcja 1:

Czym jest depresja.....4

Sekcja 2

Jak wpływa na nas depresja.....9

Sekcja 3:

Jak zacząć działać w bardziej pozytywny sposób 18

Sekcja 4:

Jak zacząć myśleć w bardziej pozytywny sposób 23

Sekcja 5:

Mierzenie się z problemami i obawami 32

Sekcja 6:

Powtórzenie informacji..... 35

Sekcja 7:

Gdzie szukać dalszej pomocy i informacji 36

Niekoniecznie wszystkie z tych sekcji będą dla Ciebie istotne. W broszurze znajdziesz różne zadania, dzięki którym zrozumiesz swoją depresję i nauczysz się, jak sobie z nią radzić. Oznaczono je hasłem „**Zastanów się**”. Warto poświęcić trochę czasu na refleksję nad pytaniami i wykonanie zadań z poradnika. Możliwe, że zanim zaczniesz robić notatki na podstawie broszury, postanowisz przeczytać ją kilka razy. Nie śpiesz się!

Nie martw się też, jeśli masz problem z niektórymi pomysłami przedstawionymi w poradniku. Pamiętaj: radzenie sobie z obniżonym nastrojem to nowa umiejętność, którą trzeba ćwiczyć, co może trochę potrwać. Nie śpiesz się i pamiętaj o słowach pochwały za każdy podejmowany przez siebie krok. Wsparcie przyjaciółek, przyjaciół i rodziny również może Ci pomóc, więc jeśli chcesz, powiedz im, że czytasz tę broszurę.

Sekcja 1:

Czym jest depresja

Przygnębienie i smutek dopada nas wszystkich. Każdy z nas był kiedyś w dołku. To normalne, zwłaszcza jeśli prowadzimy stresujący tryb życia. Jednak kiedy obniżony nastrój staje się bardziej dotkliwy i towarzyszą mu inne objawy, które uniemożliwiają nam angażowanie się w nasze normalne działania, możliwe, że potrzebujemy pomocy.

Kogo dotyka depresja?

Depresja jest bardzo częstym problemem i każdy może jej doświadczyć. Według doniesień około 25% osób będzie zmagać się z depresją w którymś momencie życia. Stanowi ona mniej więcej połowę wszystkich zaburzeń psychicznych, którymi zajmują się dziś lekarze rodzinni.

Co jest przyczyną depresji: „Dlaczego ja?”

Nie istnieje jeden powód depresji — zwykle wpływa na nią kilka nakładających się na siebie czynników.

Czynniki biologiczne

Czynniki genetyczne: możliwe, że skłonność do depresji zapisana jest w naszych genach. Jeśli ktoś z Twojej rodziny miał depresję, ryzyko, że Ty też zachorujesz, może być większe. Jednak historia zachorowań wśród naszych krewnych i przodków to nie wszystko — zwykle depresję powoduje stresujące doświadczenie.

Równowaga chemiczna mózgu: za symptomy depresji może odpowiadać zbyt niski poziom niektórych substancji chemicznych w mózgu. Przepisane nam leki przeciwdepresyjne mogą zwiększyć stężenia tych substancji.

Wykorzystywanie fizyczne i seksualne dzieci

Według niektórych badań osoby, które były w dzieciństwie wykorzystywane, są bardziej skłonne do depresji w późniejszym życiu.

Czynniki społeczne

Następujące czynniki społeczne także mogą przyczynić się do zachorowania na depresję:

- ubóstwo
- bezrobocie
- złe warunki mieszkaniowe
- popadnięcie w długi

Czynniki psychologiczne

Niektóre doświadczenia z dzieciństwa mogą przyczynić się do występowania depresji. Udowodniono, że depresję spowodować może na przykład utrata matki we wczesnym dzieciństwie. Należy jednak pamiętać, że nie jest to reguła — osoby, które jako dzieci straciły matkę, nie zawsze zachorują na depresję.

Depresja może pojawić się u nas, kiedy coś ją uaktywni. Zwykle będzie to utrata kolejnej bliskiej osoby lub inne stresujące wydarzenie.

Co może spowodować depresję

Stresujące wydarzenie

Istnieje przekonanie, że w depresję wpędzić nas mogą pewne stresujące wydarzenia związane zarówno z nagłym, jak i długotrwałym stresem. Zazwyczaj straty, takie jak utrata pracy czy żałoba, mogą uaktywnić depresję.

Spójrz na poniższą listę i postaw krzyżyk obok wydarzeń, które miały niedawno miejsce w Twoim życiu. W przypadku niektórych osób depresja może się pojawić z powodu tylko jednego z tych czynników, ale najczęściej mamy do czynienia z kilkoma z nich na raz.

Stresujące wydarzenia	
Śmierć lub choroba kogoś z rodziny	
Przeprowadzka	
Rozpad związku	
Choroba lub długotrwałe problemy ze zdrowiem	
Ciąża lub narodziny dziecka w gronie najbliższej rodziny	
Presja lub zmiany w pracy	
Problemy finansowe	
Obowiązki opiekuńcze	
Problemy z domownikami lub sąsiadami	
Przejęcie na emeryturę	

Co zrobić, by poczuć się lepiej

Poradniki i samopomoc

Dzięki poradnikom (takim jak ta broszura) możesz uporać się z depresją samodzielnie lub z czyjąś pomocą. Niniejsza broszura opiera się na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej (w skrócie CBT). Informacje o niej znajdziesz poniżej.

Rozmowa terapeutyczna lub psychoterapia

Najbardziej rozpowszechnionym i gruntownie zbadanym rodzajem terapii jest terapia poznawczo-behawioralna. CBT opiera się na założeniu, że depresja ma swoje źródło w tym, co myślimy o sobie i o otaczającym nas świecie. Na przykład kiedy czujesz przygnębienie, pewnie dużo krytyczniej patrzysz na siebie, a Twoja przyszłość maluje się w ciemniejszych barwach. Celem terapii CBT jest pomóc pacjentkom i pacjentom zauważyć nieprzydatne myślenie napędzające depresję i nauczyć się sobie z nim radzić.

Leki przeciwdepresyjne

Aby uspokoić symptomy depresji, zwłaszcza fizyczne, często przypisuje się leki. Możesz porozmawiać na ten temat ze swoim lekarzem lub lekarką rodzinną.

Sekcja 2:

Jak wpływa na nas depresja

W tej sekcji postaramy się wyjaśnić nieco depresję i pokazać, jak może ona oddziaływać na Ciebie na cztery różne sposoby, które także wpływają na siebie nawzajem. Depresja może wpływać na:

- nasz nastrój
- nasze ciało
- nasze zachowanie
- nasz sposób myślenia

Teraz przyjrzymy się po kolei wszystkim tym kwestiom. Spróbuj zastanowić się, jak każda z nich wpływa na Twoje życie.

Depresja może wpływać na nasz nastrój

Podczas depresji prawdopodobnie zauważysz, że czujesz się inaczej.

Obniżony nastrój: poczucie, że masz dość. To uczucie może zmieniać się w ciągu dnia. Niektórzy czują się gorzej z samego rana, a z czasem ich humor się polepsza.

Poczucie winy: to kolejny częsty objaw. Wielu ludzi obwinia się, że zawiodło siebie samych i innych.

Stres, napięcie lub lęk: ciągłe martwienie się o coś, co zrobiliśmy kiedyś lub co powinniśmy zrobić teraz.

Gniew, podirytowanie: gniew na siebie samych lub na innych.

Wstyd, zażenowanie: poczucie, że jesteśmy w pewien sposób gorsi, wstyd z powodu depresji.

Postaw krzyżyk przy swoich uczuciach z minionego tygodnia:

Uczucia	
Obniżony nastrój lub smutek	
Gorsze samopoczucie z rana	
Czerpanie mniejszej przyjemności z różnych rzeczy	
Poczucie otępienia	
Poczucie winy	
Obawa, stres	
Uczucia paniki	
Gniew lub podirytowanie	
Wstyd	

Istnieje wiele sposobów na poprawienie swojego nastroju, zarówno poprzez zmianę zachowania, jak i sposobu myślenia. Jeszcze wrócimy do tego tematu.

Depresja może wpływać na nasze ciało

Zrozumienie symptomów fizycznych

Depresja może powodować liczne objawy fizyczne. Z początku wiele osób zauważa zachodzące w ich ciele zmiany i zaczyna myśleć, że choruje na przypadłość fizyczną.

Możesz zauważyć u siebie zmiany fizyczne takie jak:

- **Problemy ze snem:** ponieważ się zamartwiasz, możesz mieć problemy z zasypianiem albo ciągle budzić się w nocy lub wcześniej rano.
- **Wahania wagi:** możesz doświadczać braku apetytu, co spowoduje spadek wagi, albo przeciwnie — przybrać na wadzę, bo jesz, żeby poprawić sobie samopoczucie. Często będziesz czuć się przez to jeszcze gorzej.
- **Obniżony poziom energii:** ciągle możesz czuć zmęczenie, a każda czynność może wiązać się dla Ciebie z ogromnym wysiłkiem. Przestajesz robić rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość.
- **Obniżony popęd seksualny:** możesz przestać interesować się seksem, co potrafi negatywnie wpłynąć na Twój związek.
- **Pobudzenie ruchowe:** może prowadzić do napięcia fizycznego; niektórzy czują fizyczny niepokój, chodzą w kółko i nie potrafią znaleźć wygodnej pozycji.

Postaw krzyżyk przy symptomach fizycznych, które pojawiły się u Ciebie w minionym tygodniu:

Symptomy fizyczne	
Problemy ze snem	
Problemy z apetytem	
Przyrost lub spadek wagi	
Poczucie otępienia	
Obniżony poziom energii	
Obniżony popęd seksualny	
Zaparcia	
Bóle różnych części ciała	
Pobudzenie ruchowe	
Inne (napisz jakie)	

Istnieją sposoby radzenia sobie z fizycznymi symptomami depresji. Są to:

- opanowanie umiejętności lepszego spania
- zmiana sposobu odżywiania się
- odzyskanie energii

Wykraczają one poza informacje zawarte w tej broszurze, ale możesz dowiedzieć się o nich więcej z innych źródeł.

Depresja może wpływać na nasze zachowanie

Zwykle, kiedy mamy depresję, przestajemy być aktywni i zaczynamy wycofywać się z wielu aktywności. Niektórzy sięgają po alkohol lub narkotyki albo przestają dbać o siebie.

Dzieje się tak z różnych powodów: możemy czuć się zbyt zmęczeni, aktywności te nie sprawiają nam już radości, uważamy, że z powodu obniżonego nastroju nikt nie będzie chciał z nami rozmawiać albo robienie czegokolwiek wydaje nam się zwyczajnie za trudne.

Spójrz na poniższą listę i postaw krzyżyk przy zachowaniach, które u siebie rozpoznajesz. Teraz pomyśl o okresie przed depresją i o tym, jakie aktywności zapełniały Ci wtedy czas. Na dole wypisz aktywności i hobby, które kiedyś sprawiały Ci radość. W późniejszych częściach broszury zobaczysz, jak możesz odzyskać swój dawny poziom aktywności.

Nieprzydatne zachowania

Nie wychodzę z domu lub nie spotykam się z ludźmi	
Nie dbam o swój wygląd	
Nie odżywiam się prawidłowo	
Nie angażuję się w przyjemne aktywności	
Zaniedbuję obowiązki domowe	
Nie odbieram telefonu ani domofonu	
Nie otwieram listów	
Piję	
Inne (napisz jakie)	

Depresja może wpływać na nasz sposób myślenia

Kiedy wpadamy w depresję, możemy doświadczać nieprzydatnych myśli na temat nas samych, świata i czekającej nas przyszłości. Taki zamęt w głowie może pojawiać się także u osób, które nie zmagają się z depresją, ale częściej jednak doświadczają go ludzie na nią chorujący. Trudno pozbyć się takich myśli.

Poniżej znajdziesz wiele rodzajów myśli, które często nawiedzają ludzi z depresją. Postaw krzyżyk przy tych, które w ostatnich tygodniach pojawiały się w Twojej głowie. Nie da się zapisać wszystkich myśli każdej osoby, więc poniżej zostawiliśmy Ci miejsce na wypisanie tych, których nie ma w tabelce.

Nieprzydatne myśli

Negatywne nastawienie do siebie:

„Jestem do niczego, wszystko psuję”.

Widzenie wszystkiego w czarnych barwach:

„Dzisiejszy dzień był stratą czasu, wszystko poszło nie tak”.

Przewidywanie najgorszego:

„Nie wyjdę dziś ze znajomymi, bo i tak nie będę się dobrze bawić”.

Myślenie, że inni widzą Cię w negatywnym świetle:

„Na pewno strasznie ich nudzę”.

Obwinianie się za wszystko:

„Wczorajsze wyjście było okropne, a wszystko przeze mnie”.

Popadanie w skrajności, używanie słów typu „musieć”:

„Wszystko musi pójść idealnie, inaczej mnie skrytykują”.

Myśli o śmierci:

„Już tak nie mogę, chcę umrzeć”.*

Wszelkie inne myśli:

Poniżej wypisaliśmy inne objawy związane z depresją. Postaw krzyżyk przy tych, których doświadczasz:

Częste symptomy			
Brak zainteresowania		Pesymizm	
Problemy z koncentracją		Poczucie beznadziei	
Problemy z pamięcią			

*** Jeśli doświadczasz częstych lub intensywnych myśli na temat samobójstwa albo rozmyślasz, jak można je popełnić, pilnie potrzebujesz pomocy. Jeżeli nie korzystasz jeszcze ze specjalistycznej pomocy dla osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Możesz także zadzwonić do organizacji Samaritans (numer telefonu do niej znajdziesz pod koniec tego poradnika).**

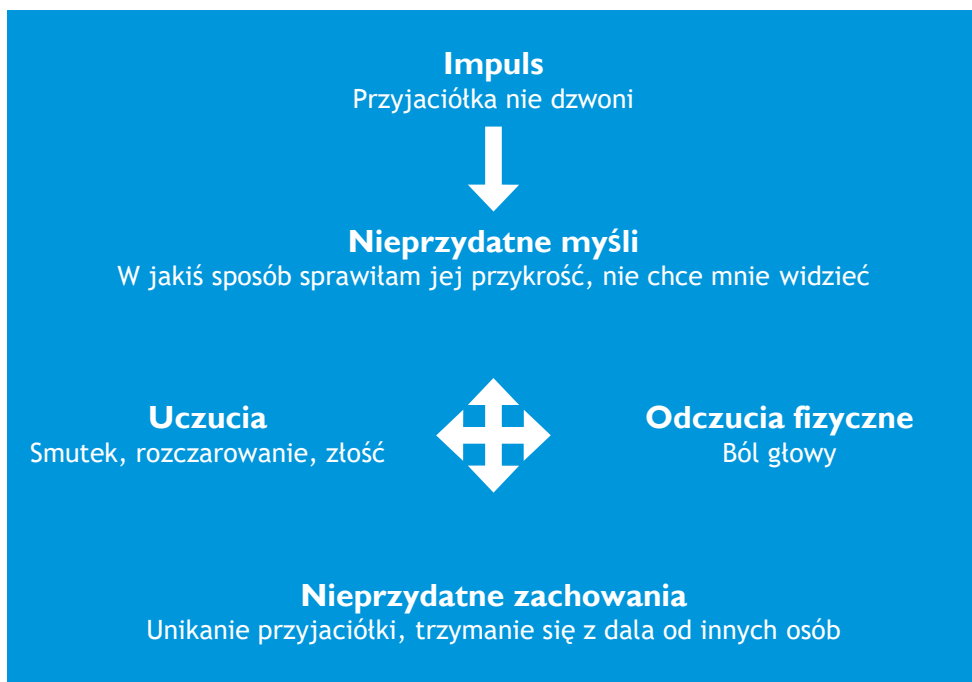
Zrozumieć depresję

Wszystkie omówione kwestie (uczucia, ciało, zachowanie i sposób myślenia) są ze sobą powiązane i mogą wpływać na siebie nawzajem.

Poniższy przykład to wyjaśnia.

Susan, która ma depresję, dzwoni do przyjaciółki, ale ta nie odbiera. Susan nagrywa wiadomość i prosi o telefon. Mija tydzień, a przyjaciółka nadal nie oddzwania.

Przyjrzyj się poniższemu schematowi, który pokazuje, że to jedno wydarzenie ma związek z nieprzydatnymi myślami, obniżonym nastrojem, nieprzydatnym zachowaniem oraz odczuciami fizycznymi doświadczanymi przez Susan. W skrócie: często osoby z depresją widzą tylko negatywne aspekty danej sytuacji, co wpływa na ich samopoczucie oraz zachowania. Choć wszystkie te kwestie są ze sobą powiązane, można po kolei pracować nad każdą z nich oddzielnie.



W następnej sekcji broszury pokażemy Ci, jak radzić sobie z różnymi trudnościami, których doświadczają ludzie z depresją.

Jak poradzić sobie z depresją

Najlepiej walczyć z depresją krok po kroku.

Krok 1: Zaczynj działać w bardziej pozytywny sposób

Krok 2: Staw czoła nieprzydatnym myślom

Krok 3: Zmierz się ze swoimi problemami

Sekcja 3:

Jak zacząć działać w bardziej pozytywny sposób

Dla niektórych osób z depresją jedną z kwestii, którymi najlepiej zająć się na początek, jest nieprzydatne zachowanie. To ważny aspekt, zwłaszcza, jeśli nie wychodzisz teraz dużo z domu i nie angażujesz się w aktywności, które kiedyś sprawiały Ci radość.

Ograniczanie lub unikanie aktywności może prowadzić do powstania błędnego koła, takiego jak poniżej:



Może ono oddziaływać na Ciebie w dwojaki sposób:

- Możesz czuć coraz większe zmęczenie i przestać zarówno robić przyjemne rzeczy, jak i wykonywać obowiązki
- Możesz stracić pewność siebie i coraz trudniej będzie Ci wychodzić z domu

Co mogę zrobić?

Jedną z najbardziej pomocnych rzeczy, które możesz zrobić, jest przyjrzenie się swojemu rozkładowi dnia i zobaczenie, co tak naprawdę codziennie robisz. Pomoże Ci to zdecydować, jakie jeszcze aktywności można zaplanować każdego dnia.

Twój nastrój może zacząć się poprawiać, jeśli będziesz stawiać małe kroki i próbować stopniowo osiągać cele.

Wypróbuj tę metodę krok po kroku.

Krok 1: Jak spędzasz czas?

Zanim zaczniesz robić więcej w ciągu dnia, warto dowiedzieć się, jak dokładnie spędzasz czas teraz. Dziennik aktywności pozwoli Ci codziennie zapisywać wszystko, co robisz.

Poniżej znajdziesz przykładowy dziennik aktywności. Zapisz w nim, na jakich aktywnościach upłynął Ci zeszły tydzień. W ten sposób zobaczysz, co tak naprawdę robisz i będziesz w stanie zacząć wypełniać swój dzień kolejnymi aktywnościami. Zapisuj zarówno przyjemne aktywności, jak i takie, które wymagają od Ciebie wysiłku. Możesz więc zanotować informacje o oglądaniu telewizji, a także o odkurzeniu mieszkania. Spróbuj wypełniać dziennik najmożliwiej szybko po skończeniu aktywności — inaczej możesz zwyczajnie o niej zapomnieć.

Dziennik aktywności

Po wypełnieniu dziennika możesz go przeanalizować, zwracając uwagę na poziom swojej aktywności oraz na to, które aktywności sprawiły Ci radość i które chcesz robić częściej.

Kiedy doświadczamy depresji, aktywności sprawiające nam przyjemność mogą z trudem przychodzić nam do głowy. Na następnej stronie znajdziesz listę z różnymi przyjemnymi aktywnościami. Pomoże Ci ona zastanowić się, co kiedyś wypełniało Ci czas lub do robienia czego możesz chcieć wrócić w przyszłości.

Dzień	Rano	Po południu	Wieczorem
Poniedziałek	<i>Oglądałem serial</i>	<i>Zjadłam obiad</i>	<i>Odkurzałem</i>
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Krok 2: robienie więcej w ciągu dnia

Teraz musisz zaplanować kolejne działania. Na początek warto spróbować częściej robić coś, co sprawia Ci przyjemność, lub postarać się wrócić do przyjemnych aktywności z przeszłości. W miarę możliwości planuj aktywności z wyprzedzeniem, na kilka dni lub tydzień wcześniej.

Lista przyjemnych aktywności

Aktywności sprawiające mi radość	Teraz	Kiedyś
Oglądanie telewizji		
Chodzenie do kina lub teatru		
Wychodzenie ze znajomymi		
Kreatywne aktywności		
Pisanie		
Wysiłek fizyczny: bieganie, aerobik itd.		
Czytanie		
Relaksująca kąpiel		
Gotowanie		
Chodzenie na zakupy		
Korzystanie z komputera		
Spacerowanie		
Chodzenie do biblioteki		
Rozwiązywanie krzyżówek		
Czytanie książek		
Odwiedzanie bliskich		
Inne:		

Należy stawiać sobie niewielkie, konkretne cele. Zamiast: „**będę więcej czytać**”, powiedz sobie: „**codziennie będę czytać dodatkowo przez 30 minut**” lub: „**we wtorek rano pójdę na krótki spacer do sklepu**”.

Z początku robienie więcej w ciągu dnia może być trudne, ale z czasem stanie się coraz łatwiejsze. Bardzo ważne jest dawanie sobie pochwał — możesz na przykład obiecać sobie małą nagrodę, która pomoże Ci nie zapomnieć o wyznaczonym celu.

Możliwe, że robienie rzeczy samodzielnie będzie dla Ciebie trudne. Warto wtedy na początek poprosić bliską osobę, żeby Ci towarzyszyła.

Ważne jest jednak, żeby w miarę budowania pewności siebie angażować się w aktywności samodzielnie.

Wysiłek fizyczny a depresja

Udowodniono, że wysiłek fizyczny może pomóc nam poczuć się lepiej.

Planując aktywności, warto uwzględnić także ćwiczenia fizyczne.

Możesz zacząć od codziennego spaceru i co tydzień dodawać trochę więcej ćwiczeń do rozkładu dnia. Jeśli chcesz spróbować spacerowania, ale szukasz towarzystwa, jest na to sposób. Wszystkie regiony Szkocji należą do inicjatywy „Paths for All”, w ramach której promuje się bezpieczne spacerowanie na rzecz zdrowia. Niektóre z nich prowadzą wolontariusze i wolontariuszki.

Więcej na ten temat dowiesz się pod koniec broszury.

Jakie zachowania mogą pogorszyć depresję

Chociaż alkohol może wydawać się kuszącą odskocznią od trudności, lepiej nie pić go zbyt wiele ani nie zażywać narkotyków.

Na krótką metę możesz poczuć się lepiej i zapomnieć o swoich problemach, ale z czasem substancje te tylko pogorszą Twoją sytuację.

Jeśli martwisz się tym, że pijesz lub bierzesz narkotyki i chcesz zapanować nad tymi nawykami, skontaktuj się z lekarką lub lekarzem rodzinnym i poproś o informacje na temat organizacji, które mogą Ci pomóc.

Podsumowanie

- Robienie więcej w ciągu dnia to jeden z najlepszych sposobów na zrozumienie, przeanalizowanie i pokonanie depresji
- Stopniowo zacznij nie tylko robić więcej rzeczy, które sprawiają Ci radość, ale także wykonywać więcej codziennych obowiązków

Sekcja 4:

Jak zacząć myśleć w bardziej pozytywny sposób

W tej sekcji prezentujemy pomysły na to, w jaki sposób możesz zauważać swoje nieprzydatne myśli, a także zmienić swój sposób myślenia. Warto przeczytać tę sekcję kilka razy, nie śpiesząc się, aż uda Ci się dokładnie zrozumieć, czym są nieprzydatne myśli i jak je identyfikować. Wielu z nas nigdy wcześniej nie analizowało swoich myśli, więc poświęć dużo czasu na ćwiczenie tej umiejętności.

Mamy nadzieję, że ucząc się, jak zmienić swój sposób myślenia, uda Ci się zauważyć poprawę nastroju i zachowań.

Kiedy mamy depresję lub obniżony nastrój, często widzimy świat w czarnych barwach i wечно spodziewamy się najgorszego.

W im głębszą depresję popadasz, tym bardziej dołujące stają się Twoje myśli. W ten sposób zaczyna tworzyć się błędne koło.

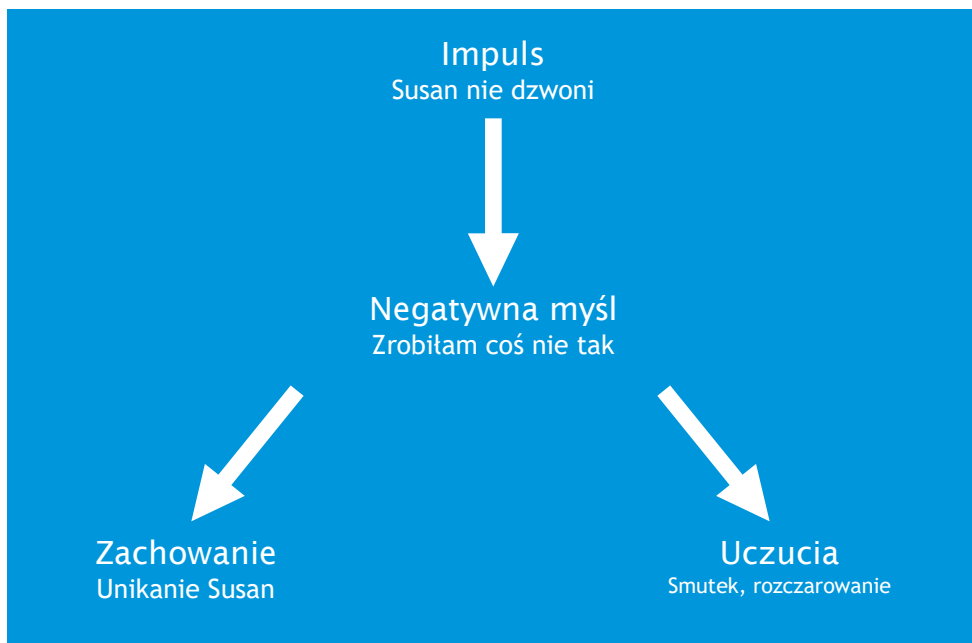
Przeczytaj o Emmie:

Od kilku tygodni Emma ma obniżony nastrój. Zadzwoiła do Susan, żeby porozmawiać. Przyjaciółka nie odebrała, więc Emma nagrała wiadomość, w której poprosiła Susan o telefon. Minęły już dwa dni, a Susan nadal nie oddzwania. Emma zaczęła więc myśleć:

- ***„Na pewno w jakiś sposób sprawiłam jej przykrość”.***
- ***„Pewnie jest na mnie zła i już nie chce się ze mną przyjaźnić”.***

To typowy przykład „nieprzydatnych” myśli, które mogą pojawiać się u osób z depresją. Kiedy wpadamy w depresję, nasz sposób myślenia może nie tylko wpływać na to, jak się czujemy, lecz także na to, co robimy.

Poniższy schemat ilustruje to, jak myśli Emmy wpływają na jej uczucia i zachowania.



Widać więc, że sposób myślenia Emmy („zrobiłam coś nie tak”) może wpłynąć na jej uczucia (smutek), które następnie wpływają na jej przyszłe zachowania (unikanie Susan).

W miarę pogarszania się depresji nieprzydatne myśli mogą zacząć pojawiać się częściej i coraz bardziej mieszać nam w głowie. Z każdą myślą czujemy się wtedy coraz gorzej.

Jak pokazaliśmy, ludzie z depresją często doświadczają nieprzydatnych myśli, które:

- pojawiają się mimowolnie
- sprawiają, że czujemy się zagubieni i przygnębieni
- wydają się oddawać rzeczywistość, chociaż wcale nie odpowiadają temu, co faktycznie się wydarzyło („zrobiłam coś nie tak”)
- są niechciane, ale nie potrafimy ich wyłączyć

Nieprzydatne sposoby myślenia

Wiele osób chorujących na depresję myśli w podobny sposób. Oto kilka częstych schematów myślenia, które pojawiają się u osób z depresją:

- **Niewyrozumiałość względem siebie:** nie zauważanie swoich silnych stron i skupianie się tylko na słabościach
- **Zwracanie uwagi na negatywne strony:** patrzeć na sytuację w czarnych barwach
- **Ponury obraz przyszłości:** zakładanie, że większość rzeczy pójdzie nie tak
- **Wyciąganie pochopnych wniosków:** spodziewanie się zwykle najgorszego

Jak w przypadku poprzedniego przykładu, impulsem do nieprzydatnych myśli mogą często być różne sytuacje, ale czasami takie myśli pojawiają się u nas bez powodu. Mogą przyjmować formę wspomnień dawnych zdarzeń albo obrazów. Niektóre nieprzydatne myśli mogą ciągle do nas wracać.

Nieprzydatne myśli potrafią prowadzić do powstania błędnego koła: im większe przygnębienie czujesz, tym więcej negatywnych myśli doświadczasz i bardziej w nie wierzysz. Chcemy pomóc Ci przerwać to błędne koło i zmienić Twój sposób myślenia.

Przykład Emmy pokazuje, że to nie sytuacje lub wydarzenia przyczyniają się do powstawania depresji, ale to, jak je widzimy.

Jeszcze raz przyjrzyj się sytuacji z przykładu i zastanów się, jak inaczej mogła spojrzeć na nią Emma.

Oto przykłady zupełnie różnych uczuć i myśli, które mogły pojawić się u Emmy:

- Złość: **„Susan zachowuje się po chamsku! Nie wierzę, że nie oddzwoniła”**
- Troska: **„Mam nadzieję, że wszystko w porządku i że nic złego się jej nie stało!”**

Uwaga: w obu przypadkach wydarzyło się to samo, ale towarzyszące sytuacji uczucia są bardzo różne i zależą od tego, w jaki sposób myślimy o wydarzeniu.

Zauważanie nieprzydatnych myśli

Rozpoznawanie towarzyszących nam nieprzydatnych myśli przypomina zagadkę detektywistyczną. Szukamy możliwie najdrobniejszych dowodów, które potwierdziłyby przyczynę naszego obniżonego nastroju. Jednym z najlepszych sposobów na znajdowanie nieprzydatnych myśli jest zauważanie zmian w swoim nastroju. Spróbuj przypomnieć sobie, kiedy ostatnio Twój nastrój zaczął się pogarszać.

Zadaj sobie kilka pytań:

- **Co chodziło mi wtedy po głowie?**
- **Czy pamiętam miejsce, w którym zaczęło tak się dziać?**
- **Kto był wtedy ze mną?**

Im więcej będziesz się nad tym zastanawiać, tym lepiej zaczniesz zauważać zmiany samopoczucia i szybciej rozpoznawać swoje negatywne myśli.

Na początek warto spróbować prowadzić pamiętnik lub „dziennik myśli”. W ten sposób możesz zapisywać swoje myśli i informacje o miejscu i czasie, w którym one się pojawiły.

Przez następne kilka dni staraj się zauważać negatywne myśli. Możliwe, że najpierw zaczniesz zdawać sobie z nich sprawę w związku z konkretnymi wydarzeniami (jak w przykładzie poniżej). Mogą też pojawiać się u Ciebie, kiedy nie robisz akurat zbyt wiele, na przykład przy oglądaniu telewizji czy słuchaniu muzyki.

Prowadzenie dziennika myśli ułatwi Ci zauważanie negatywnych myśli oraz tego, kiedy w ciągu dnia się pojawiają, z jakimi sytuacjami są związane i jak się wtedy czujesz. Oto przykładowy dziennik myśli:

Sytuacja	Nastrój	Nieprzydatne myśli
5 sierpnia: Dom, kłóciłam się z Jane	Smutek, przygnębienie	Nie kocha mnie i na pewno mnie zostawi
7 sierpnia: Samochód, spóźniłem się na zajęcia	Złość	Jestem głupi, na pewno nie zaliczę tych zajęć

Postaraj się zapisywać swoje myśli w podobnym dzienniku. Poniżej przeczytasz więcej wskazówek na ten temat. Na końcu tej sekcji umieściliśmy także kolejny przykład wypełnionego dziennika. Znajdziesz go w sekcji „Zastanów się”.

Sytuacja: Czyli miejsce i czas pojawienia się myśli.

Możesz też zapisać, kto był wtedy z Tobą oraz wszelkie inne informacje na temat tego, co się wtedy działo.

Nastroj: Zapisz wszystkie towarzyszące Ci uczucia: smutek, złość, niepokój itd.

Myśli: Swoimi własnymi słowami opisz zaobserwowaną przez siebie myśl. Niech wyraża dokładnie to, co było wtedy w Twojej głowie.

Wskazówki

- Postaraj się wypracować nawyk jak najczęstszego zauważania, a następnie zapisywania myśli. Zawsze miej pod ręką notesik i długopis, żeby od razu je zapisywać
- Jeśli akurat nie możesz zapisać myśli, postaraj się przy najbliższej okazji przypomnieć je sobie i zanotować
- Z początku możesz czuć się jeszcze gorzej, myśląc o swoich negatywnych myślach. Ważne, żeby się nie poddawać, bo tylko w ten sposób uda Ci się zauważyć natrętne negatywne myśli, które nie dają Ci spokoju. Z czasem będzie Ci coraz łatwiej

Podsumowanie

- Nieprzydatne myśli często towarzyszą depresji i mogą wpływać na nasze uczucia i zachowania
- Opanowanie umiejętności zauważania nieprzydatnych myśli i radzenia sobie z nimi to pierwszy krok do sukcesu. Spróbuj dostrzegać tego typu myśli, kiedy Twój nastrój się zmienia
- Kolejną pomocną rzeczą jest zapisywanie swoich myśli

Jak walczyć z nieprzydatnymi myślami — stawianie im czoła

Kiedy czujemy przygnębienie, nie myślimy trzeźwo, a niektórych rzeczy po prostu nie zauważamy. Skupiamy się jedynie na negatywach i lekceważymy pozytywne aspekty naszego życia. Przez to nasze spojrzenie na świat staje się zakłamanane i nierealistyczne. Często możemy wyolbrzymiać pewne sytuacje.

Możemy jednak nauczyć się zmienić nasz sposób myślenia. Przystaniemy wtedy widzieć nasze myśli jako coś niezaprzeczalnego („Susan nie chce się ze mną przyjaźnić”) i zrozumiemy, jak patrzeć na sytuację w bardziej przydatny sposób. O tym, jak to zrobić, dowiesz się z kilku następujących stron. Jedną z najprostszycy metod radzenia sobie z nieprzydatnymi myślami jest przeprowadzenie analizy dowodów potwierdzających je i im zaprzeczających. Następnie próbujemy znaleźć bardziej pozytywną myśl zastępczą.

Jakie mam na to dowody?

Wyobraź sobie salę sądową z ławą przysięgłych. Żeby poznać prawdę, osobom obecnym na rozprawie potrzebne są informacje na temat faktycznego przebiegu zdarzeń (a nie gdybanie i opinie na temat tego, co *mogło* się stać). Na przykład: przyjaciółka przeszła obok Ciebie i się nie przywitała. Możesz pomyśleć, że zrobiłaś jej wcześniej przykrość. Warto przyjrzeć się dowodom potwierdzającym tę myśl i jej zaprzeczającym. Czy ta myśl naprawdę przedstawia rzeczywistość?

- **Dowody za:** Odnoszą się do informacji potwierdzających myśl; mogą to być Twoje uczucia lub przeszłe doświadczenia.
- **Dowody przeciw:** Wszystkie informacje zaprzeczające myśli, na przykład przypomnienie sobie, że najgorsze wcale nie miało miejsca i tego, jak poradziłaś sobie w podobnej sytuacji w przeszłości.
- **Pozytywne myśli zastępcze:** To dodające nam otuchy myśli. Możesz nauczyć się powtarzać je sobie, kiedy doświadczasz nieprzydatnych myśli.

Zaraz zobaczysz, jak to zrobić.

Pytania, które można sobie zadać

- Czy mam na to jakieś dowody? Czy ta myśl naprawdę oddaje rzeczywistość?
- Czy można na to spojrzeć z innej strony? Co powiedzieliby na ten temat inni?
- Czy ta myśl mi pomaga? Czy ten sposób myślenia mi pomaga, czy mnie krępuje? W jaki sposób?
- Jak mogę zmienić tę sytuację?

Cel

Celem tego zadania jest zrozumienie i zauważenie myśli, które mogą obniżyć Twój nastrój, a także radzenie sobie z nimi. Na początku warto zapisywać swoje myśli w tabeli, ponieważ pomoże Ci to je rozpoznać i uporać się z nimi w bardziej uporządkowany sposób. Z czasem możesz zauważyć, że musisz już zapisywać jedynie nieprzydatne myśli i pozytywne myśli zastępcze, a w końcu możesz nauczyć się robić to po prostu w głowie. Nie stanie się tak jednak z dnia na dzień. Mierzenie się ze swoimi myślami to dla Ciebie nowa umiejętność. Jak zawsze, uczenie się czegoś nowego zajmuje trochę czasu i pewnie za pierwszym razem Ci nie wyjdzie. Pamiętaj, żeby nagradzać się za wysiłek włożony w ten proces. Może to być pochwała albo mała nagroda.

Zastanów się

W ten sam sposób możesz zacząć analizować swoje myśli i mierzyć się z nimi. Skopiuj poniższą tabelę do swojego zeszytu i zapisuj myśli, jak w poprzednim przykładzie. Analizowanie dowodów za i przeciw może być trudne. Czasem warto poprosić o pomoc bliską osobę. Pytania z poprzedniej strony pomogą Ci zmierzyć się z myślami, które zapisujesz w dzienniku.

Myśli	Dowody za	Dowody przeciw	Pozytywne myśli
Zrobiłem Emmie przykrość	Przeszła obok mnie bez słowa	Przyjaźnimy się od lat — raczej by mnie nie zignorowała Powiedziałaby, gdyby była na mnie zła Nie zauważyła mnie	Chyba się śpieszyła, pewnie mnie nie zauważyła

Podsumowanie

- Spróbuj dostrzec, co mówisz do siebie, gdy masz obniżony nastrój
- Zapisuj nieprzydatne myśli
- Przeanalizuj dowody potwierdzające nieprzydatne myśli i im zaprzeczaj
- Zapisuj bardziej przydatne lub pozytywne myśli zastępcze
- Zadawaj sobie pytania, które pomogą Ci zmienić sposób myślenia o sytuacji
- Opanowanie nowej umiejętności trochę potrwa
- Nagradzaj się za włożony wysiłek

Sekcja 5:

Mierzenie się z problemami i obawami

Kiedy mamy obniżony nastrój i zmagamy się z depresją, nasze problemy mogą wydawać się przytłaczające. Możemy woleć udawać, że ich nie ma, licząc na to, że w ten sposób się ich pozbędziemy. Taka taktyka nie jest jednak pomocna na dłuższą metę. Im bardziej unikamy mierzenia się z problemami, tym trudniejsze się one stają.

Jednym sposobem radzenia sobie z problemami jest „metoda rozwiązywania problemów”. To uporządkowany sposób analizowania problemów, w ramach którego ustalamy konkretny plan i pracujemy nad nim krok po kroku.

Krok 1: rozpoznaj problem

Konkretnie określ swój problem, np. „Nie mogę znaleźć kogoś, kto zajmie się dziećmi w czwartek wieczorem, więc nie dam rady spotkać się z koleżanką”.

Krok 2: przeanalizuj problem

Spróbuj znaleźć jak najwięcej sposobów na rozwiązanie problemu. Takie działanie nazywamy „burzą mózgow”. Postaraj się wymyślić jak najwięcej możliwych rozwiązań. Nie zastanawiaj się na tym etapie, czy są one w ogóle możliwe do zrealizowania.

Chodzi o to, żeby zapisywać wszystko, co przyjdzie Ci do głowy — nawet najbardziej szalone pomysły. Dlaczego? Im więcej będziesz myśleć o tym, jak rozwiązać problem, tym większe szanse na znalezienie realnego wyjścia z sytuacji.

Krok 3: znajdź rozwiązanie

Spójrz na listę i zobacz, które rozwiązanie jest najlepsze. Dokładnie przeanalizuj każde z możliwych wyjść z sytuacji, zastanawiając się nad ich zaletami i wadami. Następnie zobacz, które z rozwiązań ma największe szanse powodzenia.

Krok 4: opracuj plan

Krok 5: wprowadź go w życie

Krok 6: sprawdź, jak Ci poszło

Zadaj sobie kilka pytań: „Czy to rozwiązanie zadziałało? Jeśli nie, to dlaczego?” Pomyśl, jakie wnioski na przyszłość możesz wyciągnąć z tego procesu.

Oto przykład metody rozwiązywania problemów

Krok 1: rozpoznaj problem

Nie mogę znaleźć kogoś, kto zajmie się dziećmi w czwartek wieczorem, więc nie dam rady spotkać się z koleżanką.

Krok 2: przeanalizuj problem

Burza mózgów: Może mój partner mógłby zamienić się z kimś zmianami i popilnować dzieci? Mogę też znaleźć płatną opiekę lub poprosić znajomą, która kiedyś zaoferowała pomoc.

Krok 3: które rozwiązanie jest najlepsze?

Rozwiązanie	Zalety	Wady
Mój partner mógłby popilnować dzieci	Nie muszę prosić znajomych, bardziej naturalna sytuacja dla dzieci	Co dwa tygodnie pracuje do późna, może być mu ciężko się zamienić
Znaleźć płatną opiekę	Opcja, na której można polegać, i którą można zarezerwować z wyprzedzeniem	Może być za drogo, dzieciom może być trudno się przyzwyczaić
Poprosić Mary, która kiedyś proponowała, że pomoże	Jeśli poproszę Mary z wyprzedzeniem, mogę na niej polegać, w przyszłości mogę się odwdzińczyć	Może pomyśleć, że proszę ją o zbyt wiele

Postanawiasz, że poproszenie Mary jest najlepszą opcją.

Krok 4: opracuj plan

Zadzwoń do Mary i poproszę o pomoc.

Krok 5: wprowadź go w życie

Zadzwoń do niej we wtorek o 21:00, kiedy dzieci będą już w łóżkach.

Zaplanuję, co powiem: „Tak sobie myślałam: czy Twoja propozycja zajęcia się dziećmi nadal jest aktualna?”

Krok 6: sprawdź, jak Ci poszło

Rozmowa poszła dobrze, Mary zgodziła się popilnować dzieci. Powiedziała, że gdyby nie była w stanie się nimi zająć, nie zaproponowałyby pomocy.

Podsumowanie

- Określ, który problem chcesz rozwiązać
- Przeprowadź burzę mózgów i spróbuj znaleźć możliwe rozwiązania problemu
- Zapisz wady i zalety każdego rozwiązania
- Sporządź plan
- Spróbuj wprowadzić go w życie
- Sprawdź, jak Ci poszło

Sekcja 6:

Powtórzenie informacji

Pamiętaj, żeby podczas dalszej walki z depresją, co jakiś czas sprawdzać, jak Ci idzie. Możliwe, że będziesz używać nowych umiejętności, w których nie masz jeszcze wprawy. Warto czasami wziąć głęboki oddech i sprawdzić, jak tak naprawdę sobie radzisz.

Dobry sposób to monitorowanie naszych przeszłych doświadczeń: kiedy radziliśmy sobie dobrze, kiedy gorzej, czego próbowaliśmy i jakie były tego efekty.

Dziennik lub notes pomogą nam wracać do przeszłych wydarzeń i zobaczyć, na jakim etapie jesteśmy teraz.

Aby wyjść z depresji, potrzebujemy czasu i wysiłku — ważne, żeby stawiać małe kroki. Pamiętaj, żeby co jakiś czas sprawdzać, jak Ci idzie, i nagradzać się za włożony wysiłek.

Czasami może nam się wydawać, że za wolno robimy postępy, ale każdy krok, który stawiasz, pomoże Ci wyjść na prostą.

Musisz zdawać sobie sprawę z tego, że nie wszystko będzie Ci się udawać. Czasami możesz nawet stawiać krok w tył. To normalne. Spróbuj nie przejmować się tym za bardzo: traktuj to jako okazję do wyciągnięcia wniosków na przyszłość, napraw swoje błędy i ruszaj dalej.

Samo czytanie tej broszury znaczy, że już próbujesz walczyć ze swoim obniżonym samopoczuciem.

Postaraj się przeczytać ją kilka razy, bo za każdym razem możesz nauczyć się czegoś nowego.

Sekcja 7:

Gdzie szukać dalszej pomocy i informacji

Jeśli mimo wypróbowania niektórych pomysłów z broszury nadal nie zauważasz poprawy, możesz skorzystać z wielu innych źródeł pomocy. Warto zapoznać się z informacjami na temat organizacji opisanych w tym rozdziale lub poprosić o radę w przychodni.

Przydatne strony internetowe

Samaritans

Darmowy telefon: **116 123**

E-mail: jo@samaritans.org

Strona internetowa: <https://www.samaritans.org/scotland/how-we-can-help/contact-samaritan/>

Aplikacja z samopomocą: <https://selfhelp.samaritans.org>

Breathing Space

Informacje i porady na temat obniżonego nastroju, lęku oraz stresu

Darmowy telefon: **0800 83 85 87**

Web: <https://breathingspace.scot>

NHS Inform

Portal informacyjny NHS, czyli Szkockiego Narodowego Funduszu

Zdrowia: <https://www.nhsinform.scot>

Znajdziesz tu mnóstwo informacji o tym, jak dbać o swój dobrostan psychiczny i fizyczny.

Możesz także sprawdzić listę innych usług dostępnych w Twojej okolicy.

Paths for All

Strona internetowa: <https://www.pathsforall.org.uk>

Informacje o spacerach na rzecz zdrowia

Powielono za zgodą



<https://www.wellbeing-glasgow.org.uk>