

Low Mood Workbook in Romanian

Aveți o

STARE DE SPIRIT SCĂZUTĂ?

Dacă aveți nevoie de sprijin, această broșură de dezvoltare personală vă poate ajuta să faceți față mai bine unei stări de spirit scăzute.

Broșură de dezvoltare personală pentru depresie

Această broșură acoperă o gamă largă de subiecte legate de starea de spirit scăzută și depresie. Este împărțită în șapte secțiuni, fiecare conținând o mulțime de informații. Pentru a beneficia cât mai mult de această broșură, vă sfătuim să citiți fiecare secțiune pe rând, până când o înțelegeți pe deplin.

Uitați-vă la fiecare secțiune, apoi concentrați-vă asupra părților care vi se par cele mai utile.

Cuprins

Secțiunea 1

Ce este depresia?.....4

Secțiunea 2

Cum ne afectează depresia?9

Secțiunea 3:

Aduceți schimbări pozitive la ceea ce faceți 18

Secțiunea 4:

Aduceți schimbări pozitive modului în care gândiți 23

Secțiunea 5:

Abordarea problemelor și îngrijorărilor..... 32

Secțiunea 6:

Revizuire..... 35

Secțiunea 7:

Sprijin și informații suplimentare..... 36

Unele dintre aceste secțiuni vor fi relevante pentru dumneavoastră, dar pot exista și părți care nu sunt relevante. Această broșură conține diverse activități pentru a vă ajuta să vă înțelegeți depresia și a vă ajuta să învățați noi modalități de a le face față. Aceste activități sunt identificate prin expresia „**Reflectați**”. Este important să vă acordați puțin timp pentru a vă gândi la întrebările adresate și pentru a finaliza activitățile. S-ar putea să fie nevoie de mai multe lecturări înainte de a începe să scrieți. Nu e nimic, nu vă grăbiți.

Nu vă faceți griji dacă întâmpinați dificultăți cu anumite idei din broșură. Amintiți-vă că învățați o nouă abilitate și că va fi nevoie de timp și de practică pentru a învăța să vă descurcați cu o stare de spirit scăzută. Nu vă grăbiți și lăudați-vă pentru fiecare pas pe care îl faceți. Poate fi util să primiți sprijin din partea unui prieten sau a unui membru al familiei, așa că poate ar fi de folos să citească această broșură.

Secțiunea 1

Ce este depresia?

Sentimentul de descurajare sau de depresie ne este cunoscut tuturor. Toată lumea, la un moment dat în viață, va spune că se simte deprimată. Este normal să aveți momente în care vă simțiți deprimat, mai ales atunci când viața este stresantă. Cu toate acestea, poate fi nevoie de ajutor atunci când starea de spirit devine mai severă și este însoțită de alte simptome care ne împiedică să facem lucruri pe care le putem gestiona în mod normal, atunci.

Cine suferă de depresie?

Depresia este foarte frecventă și oricine o poate avea. Se raportează că aproximativ 1 din 4 persoane va suferi de probleme de depresie la un moment dat în viața sa. Aceasta reprezintă aproximativ jumătate din totalul problemelor de sănătate mintală tratate de medicii de familie.

Ce cauzează depresia, „de ce eu?”

Nu există o singură cauză, ci depresia este adesea cauzată de o serie de factori interconectați.

Factori biologici

Factori genetici: Este posibil ca tendința de a dezvolta și de a suferi de depresie să fie genetică. Dacă aveți membri ai familiei care au avut probleme cu depresia, este posibil să aveți un risc mai mare de a fi afectați. Chiar dacă există depresie în familie, aceasta tinde să fie declanșată și de o experiență de viață stresantă.

Substanțe chimice din creier: Simptomele depresive pot fi cauzate de nivelurile scăzute ale anumitor substanțe chimice din creier.

Medicamentele antidepresive pot fi prescrise pentru a crește nivelul acestor substanțe chimice.

Abuz fizic sau sexual în copilărie

Există unele cercetări care sugerează că abuzul poate predispune oamenii la depresie mai târziu în viață.

Factori sociali

În plus, factorii sociali, cum ar fi cei enumerați mai jos, pot crește șansele de depresie:

- Sărăcie
- Șomaj
- Condiții de locuit precare
- Datorii.

Factori psihologici

Anumite experiențe care au loc în copilărie ne pot face vulnerabili la depresie. De exemplu, cercetările sugerează că pierderea mamei în copilăria timpurie poate crește riscul de a suferi de depresie. Cu toate acestea, o pierdere în copilăria timpurie nu duce întotdeauna la depresie, iar persoanele care și-au pierdut mama nu vor dezvolta în mod obligatoriu depresie.

Oamenii pot deveni depresivi atunci când se întâmplă ceva care declanșează depresia – de multe ori declanșatorul este o altă pierdere sau o altă sursă de stres.

Ce poate declanșa depresia?

Probleme de viață

Se crede că anumite probleme de viață îi fac pe oameni mai predispuși la depresie, fie ca urmare a unui eveniment brusc, fie ca urmare a unei perioade de stres pe termen lung. În mod obișnuit, pierderile, cum ar fi pierderea locului de muncă sau un doliu, sunt exemple de experiențe care o pot declanșa.

Examinați lista de opțiuni de mai jos și bifați-le pe cele pe care le-ați experimentat recent. Pentru unii oameni, depresia poate apărea ca urmare a unuia dintre acești factori, dar este la fel de probabil să fie cauzată de o combinație de factori.

Evenimente de viață stresante	
Deces sau boală în familie	
Schimbarea locuinței	
Ruptură de relație	
Boală personală/probleme de sănătate pe termen lung	
Sarcină sau o naștere în familia apropiată	
Presiune sau schimbări la locul de muncă	
Îngrijorări legate de bani	
Faptul că sunteți îngrijitor	
Probleme legate de locuința dumneavoastră sau de vecini	
Pensionare	

Ce pot face pentru a mă face bine?

Materiale de dezvoltare personală

Materialele de dezvoltare personală (de exemplu, această broșură) vă permit să vă eliberați de depresie fie pe cont propriu, fie cu ajutor. Această broșură se bazează pe terapia cognitiv-comportamentală (TCC), așa cum este descrisă mai jos.

Terapii de vorbire/tratamente psihologice

Cel mai utilizat și cel mai bine studiat tip de terapie este terapia cognitiv-comportamentală. Terapia cognitiv-comportamentală se bazează pe ideea că depresia provine din modul în care oamenii gândesc despre ei înșiși și despre lume. De exemplu, atunci când vă simțiți deprimat, este mai probabil să vă criticați și să fiți pesimist cu privire la viitorul dumneavoastră. Terapia cognitiv-comportamentală are ca scop să vă ajute să identificați și să abordați gândurile și comportamentele dăunătoare care pot întreține depresia.

Medicamente antidepressive

Se pot prescrie medicamente pentru a atenua simptomele depresiei, în special simptomele fizice. Puteți vorbi cu medicul de familie despre acest lucru.

Secțiunea 2

Cum ne afectează depresia?

Scopul acestei secțiuni este de a vă ajuta să clarificați situația și să vedeți cum vă poate afecta depresia în patru moduri și cum fiecare dintre ele se influențează reciproc.

- Ne poate afecta starea de spirit
- Ne poate afecta organismul
- Ne poate afecta comportamentul
- Ne poate afecta gândirea.

Să le analizăm pe rând, astfel încât să puteți identifica modul în care fiecare dintre ele v-a afectat.

Ne poate afecta starea de spirit

Atunci când sunteți deprimat, puteți observa schimbări în modul în care vă simțiți.

Stare de spirit scăzută. Senzație că ați avut destul. Acest lucru se poate schimba pe parcursul unei zile. Unele persoane se simt mai rău la prima oră a dimineții, iar starea lor de spirit se poate îmbunătăți pe măsură ce ziua avansează.

Vina: Sentimentul de vinovăție este, de asemenea, comun, oamenii se vor simți adesea vinovați că se dezamăgesc pe ei înșiși sau pe alții.

Stres/tensiune sau anxietate: Îngrijorarea continuă în legătură cu lucruri pe care le-ați făcut sau ar trebui să le faceți.

Furie/iritabilitate: Sentimentul de furie față de sine sau față de ceilalți.

Rușine/jenă: Sentimentul că sunteți inferior într-un fel, jenat de faptul că suferiți de depresie.

Pentru a vă ajuta să identificați cum v-ați simțit în ultima săptămână, puneți o bifă în dreptul sentimentelor pe care le-ați avut.

Sentimente	
Senzație de proastă dispoziție sau tristețe	
Stare mai proastă dimineața	
Nu vă bucurați de lucruri la fel de mult ca înainte	
Senzație de amorțeală	
Vinovăție	
Îngrijorare, stres	
Panică	
Supărare sau irascibilitate	
Rușine	

Există mai multe moduri prin care vă puteți îmbunătăți starea de spirit, referitor la schimbarea modului în care vă comportați și a modului în care gândiți. Acest aspect va fi discutat mai târziu în această broșură.

Ne poate afecta corpul

Înțelegerea simptomelor fizice

Depresia poate provoca o serie de simptome fizice și, de fapt, mulți oameni cred la început că suferă de o boală fizică din cauza schimbărilor care pot apărea.

Este posibil să observați schimbări fizice, cum ar fi:

- **Probleme cu somnul:** Este posibil să vă fie greu să adormiți din cauza îngrijorării, să vă treziți continuu în timpul nopții sau să vă treziți foarte devreme.
- **Greutate:** Puteți pierde în greutate din cauza lipsei poftei de mâncare. Sau puteți lua în greutate din cauza consolării prin mâncare – de multe ori acest lucru vă poate face să vă simțiți mai rău.
- **Energie redusă:** S-ar putea să vă simțiți obosit tot timpul și totul pare un efort. Nu mai faceți lucruri care vă făceau plăcere.
- **Reducerea apetitului sexual:** Este posibil să vă confrunțați cu o pierdere a interesului pentru sex, ceea ce poate cauza probleme în relație.
- **Agitație fizică:** Poate duce la simptome de tensiune fizică - unele persoane se simt neliniștite și se plimbă de ici-colo, fără a reuși să se liniștească.

Pentru a vă ajuta să identificați simptomele fizice pe care le-ați avut în ultima săptămână, bifați în dreptul simptomelor pe care le-ați avut mai jos.

Simptome fizice	
Probleme legate de somn	
Probleme legate de pofta de mâncare	
Creștere în greutate / pierdere în greutate	
Senzație de amorțeală	
Energie redusă	
Reducerea apetitului sexual	
Constipație	
Simptome de durere	
Agitație fizică	
Altele (vă rugăm să precizați)	

Există modalități de a aborda simptomele fizice ale depresiei:

- aflând cum puteți să aveți un somn mai odihnitor
- schimbându-vă dieta
- recuperându-vă energia.

Discutarea în detaliu a acestor aspecte nu face scopul acestei broșuri, dar sunt disponibile și alte surse de ajutor pentru aceste probleme.

Ne poate afecta comportamentul

În mod obișnuit, atunci când oamenii se simt deprimați, încep să devină mai puțin activi și să se retragă din diferite activități. Este posibil să începeți să consumați alcool sau medicamente sau pur și simplu să nu mai aveți grijă de dumneavoastră.

Acest lucru se poate datora mai multor motive: vă simțiți prea obosit, nu vă place să faceți activitățile respective, credeți că ceilalți nu vor să vorbească cu dumneavoastră când vă simțiți deprimat sau poate că orice lucru pare să presupună prea mult efort.

Consultați lista de mai jos și puneți o bifă lângă comportamentele pe care le-ați avut. Acum, gândiți-vă la o perioadă în care nu v-ați simțit deprimat, ce activități obișnuiați să faceți? Scrieți în spațiul de mai jos o listă de activități sau hobby-uri pe care obișnuiați să le faceți sau pe care v-a plăcut să le faceți anterior. Mai târziu, în această broșură, vom discuta despre modalitățile care vă pot ajuta să deveniți mai activi.

Comportament dăunător

Nu ieșiți în oraș / nu întâlniți oameni	
Nu vă îngrijiți de aspectul dumneavoastră	
Nu vă hrăniți în mod corespunzător	
Nu faceți activități plăcute	
Neglijați treburile casnice	
Nu răspundeți la telefon sau la ușă	
Nu deschideți scrisorile	
Băutură	
Altele (vă rugăm să precizați)	

Ne poate afecta gândirea

Când vă simțiți deprimat, puteți avea gânduri dăunătoare despre dumneavoastră, despre lume și despre viitor. Aceste gânduri confuze pot apărea și la persoanele care nu sunt deprimare, dar ele apar mai frecvent la persoanele deprimare, iar aceste gânduri pot fi greu de eliminat.

Următoarea listă conține multe gânduri comune ale persoanelor depresive. Citiți și bifați-le pe toate pe care le-ați avut în ultimele săptămâni. Nu este posibil să enumerăm toate gândurile pe care le pot avea oamenii, așa că spațiul prevăzut cu cele care nu au fost menționate.

Gândurile dăunătoare

Să fii negativist cu privire la tine însuși

Sunt inutil, stric totul

Întotdeauna văd ce e mai rău în situații

Azi a fost o zi de pomină, nimic nu a mers bine

Gândirea de tipul „se va întâmpla ce e mai rău”

Nu ies la întâlnirea programată în oraș – nu o să îmi placă

Gândul că ceilalți vă văd într-un mod negativ

Ei cred că sunt foarte plictisitor

Asumarea vinei pentru orice

Seara în oraș a fost un eșec total, le-am stricat tuturor distracția

Afirmațiile extreme folosind cuvinte precum „trebuie”

Trebuie să fie perfect, altfel voi fi criticat

Gânduri de moarte

Nu mai pot continua, aș vrea să fiu mort*

Orice alte gânduri care nu sunt enumerate mai sus

Alte simptome asociate cu depresia includ: Bifați dacă ați experimentat vreuna.

Simptome comune			
Pierderea interesului		Pesimism	
Dificultăți de concentrare		Deznădejde	
Probleme de memorie			

*** Dacă aveți gânduri frecvente sau grave de sinucidere, și ați început să vă planificați cum să o faceți, atunci trebuie să căutați ajutor cât mai curând posibil. Vorbiți cu medicul de familie dacă nu mergeți deja la un specialist în sănătate mintală. Sau sunați la Samariteni.**

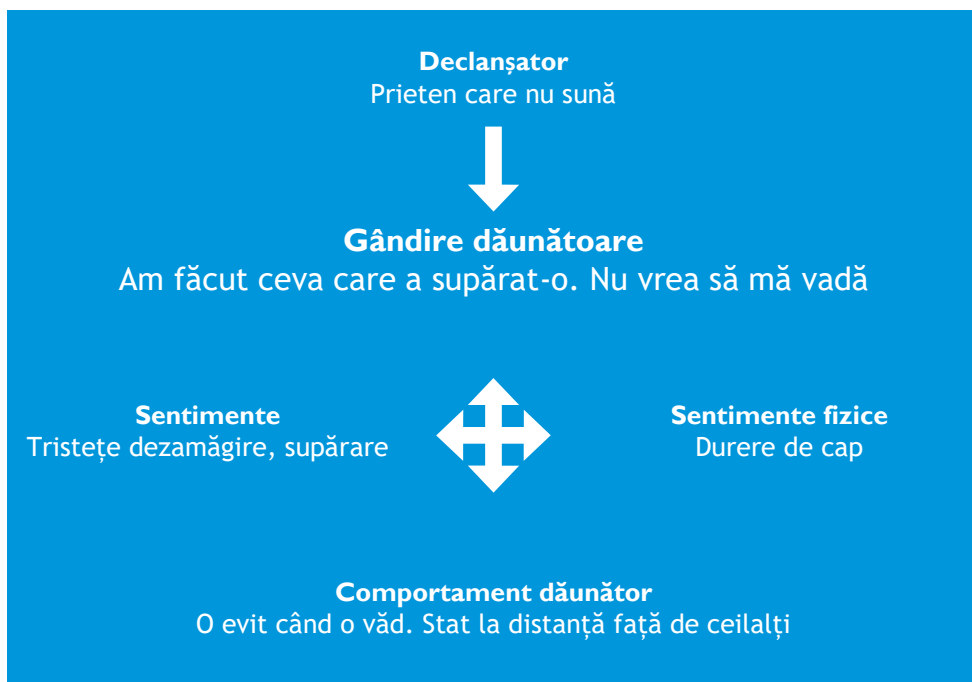
Înțelegerea depresiei

Aceste domenii (sentimente, corp, comportament și gândire) sunt toate legate între ele și fiecare dintre ele le poate afecta pe celelalte.

Să ne uităm la un exemplu pentru a ilustra.

Susan, care se simte deprimată, o sună pe prietena ei și îi lasă un mesaj în care o roagă să o sune înapoi. După o săptămână, prietena ei încă nu a sunat înapoi.

Priviți diagrama de mai jos, care arată cum acest eveniment face legătura între gândirea dăunătoare, starea de spirit scăzută, comportamentul nefolositor și modul în care Susan este afectată fizic. Pe scurt, atunci când cineva este deprimat, se gândește adesea la o situație într-un mod negativ, afectând modul în care se simte și, la rândul său, ceea ce face. Cu toate că toate acestea sunt legate între ele, este posibil să se lucreze la un singur aspect odată.



Următoarea secțiune a acestei broșuri vă arată cum să abordați diferitele dificultăți asociate cu depresia.

Pași pentru a face față depresiei

Este util să abordați depresia pas cu pas.

Pasul 1: Faceți schimbări pozitive în ceea ce faceți.

Pasul 2: Combateți gândurile dăunătoare.

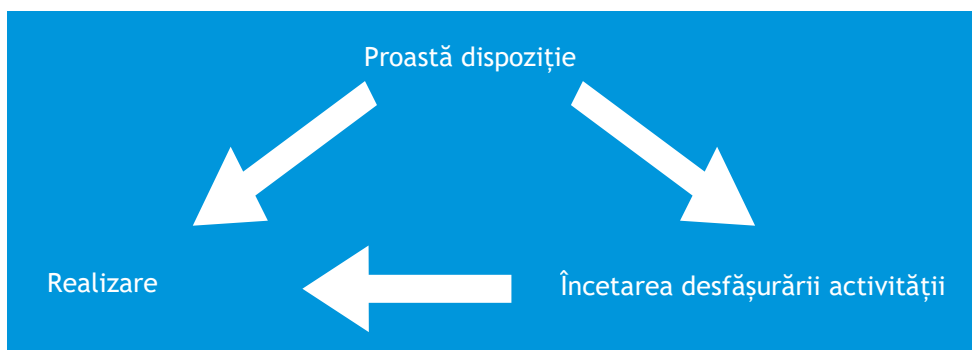
Pasul 3: Rezolvați problemele.

Secțiunea 3:

Faceți schimbări pozitive în acțiunile dumneavoastră

Pentru unele persoane deprimare, unul dintre cele mai bune puncte de plecare este schimbarea comportamentului dăunător. Acest lucru este important, în special dacă nu prea ieșiți în oraș și ați încetat să mai faceți activități care înainte vă plăceau.

Reducerea sau evitarea activităților poate duce la un cerc vicios, ilustrat mai jos:



Acest lucru vă poate afecta în două moduri:

- Este posibil să vă simțiți din ce în ce mai obosit și să vă lipsească impulsul de a face atât activitățile plăcute, cât și cele pe care trebuie să le faceți
- Poate duce la o pierdere a încrederii în sine, ceea ce face dificilă ieșirea în oraș

Ce pot să fac?

Unul dintre cele mai utile lucruri pe care puteți începe să le faceți este să conștientizați ce faceți, de fapt, zi de zi. Acest lucru vă va ajuta să vedeți ce alte activități ați putea include în ziua dumneavoastră.

Făcând pași mici și încercând să atingeți obiective mici, puteți începe să vă

schimbați starea de spirit.Încercați acest ghid.

Pasul 1: Cum vă petreceți timpul?

Pentru a vă crește activitatea, este bine să înțelegeți exact cum vă petreceți timpul acum. Un registru de activități vă permite să înregistrați ceea ce faceți zilnic.

Vedeți exemplul de mai jos al unei înregistrări de activitate. Folosiți această fișă de activitate și notați cum v-ați petrecut timpul în ultima săptămână. Acest lucru vă va da o idee despre ceea ce faceți de fapt, astfel încât să puteți începe să faceți mai mult în timpul zilei. Includeți activități care vă fac plăcere, dar și activități care reprezintă un efort pentru dumneavoastră. De exemplu, ați putea nota faptul că v-ați uitat la televizor, dar și că ați dat cu aspiratorul. Încercați să o completați cât mai curând posibil, deoarece s-ar putea să nu v-o amintiți dacă o amânați prea mult.

Înregistrarea activității

După ce terminați de completat, puteți face legătura să vedeți cât de activ sunteți, ce v-a plăcut să faceți și ce ați dori să faceți mai mult.

Atunci când vă simțiți deprimat, poate fi greu să vă gândiți la activitățile care vă plac. Consultați lista de mai jos pentru a vă face o idee despre tipul de activități pe care unii oameni le consideră plăcute. Sperăm că acest lucru vă va face să vă gândiți la ceea ce făceați înainte sau la ceea ce ați dori să faceți în viitor.

Zi	Dimineața	După-amiaza	Seara
Luni	<i>M-am uitat la TV</i>	<i>Am luat prânzul</i>	<i>Am aspirat</i>
Marti			
Miercuri			
Joi			
Vineri			
Sâmbătă			
Duminică			

Pasul 2: deveniți mai activ

Următorul pas este de a planifica ceea ce urmează să faceți. La început, poate fi de ajutor să faceți mai multe activități care vă plac sau poate doriți să încercați o activitate pe care ați făcut-o în trecut. Încercați să planificați activitățile cu câteva zile sau o săptămână înainte.

Listă de activități plăcute

Activități plăcute	Îmi plac acum	Mi-au plăcut în trecut
Uitat la TV		
Mers la cinema/teatru		
Ieșit cu prietenii		
Activități creative		
Scris		
Exerciții fizice: alergare/aerobic		
Citit		
Baie relaxantă		
Gătit		
Cumpărături		
Utilizarea computerului		
Mers la plimbare		
Mers la bibliotecă		
Rezolvat puzzle		
Citit o carte		
Vizită la cineva		
Altele:		

Planificați-vă obiective mici și fiți specific - în loc să spuneți „**citește mai mult**”, spuneți „**Voi citi încă 30 de minute pe zi**” sau „**Voi face o scurtă plimbare până la magazinul de lângă mine marți dimineața.**”

La început, poate fi dificil să începeți să faceți mai mult, dar cu timpul, va fi mai ușor. Este foarte important să vă lăudați singur și ați putea să vă promiteți un cadou pentru a avea un obiectiv.

S-ar putea să vă fie greu să faceți activități de unul singur. Pentru început, ar putea fi util să cereți unui prieten sau unui membru al familiei să vă însoțească.

Cu toate acestea, pe măsură ce începeți să vă simțiți mai încrezător, este important să faceți aceste activități de unul singur.

Exercițiile fizice și depresia

S-a constatat că exercițiile fizice vă pot ajuta să vă simțiți mai bine. Merită să includeți exerciții fizice atunci când vă planificați graficul de activități.

Ați putea începe prin a ieși la o plimbare în fiecare zi și ați putea începe să vă măriți activitatea cu câte puțin în fiecare săptămână. Dacă sunteți interesat de mersul pe jos și nu doriți să mergeți singur, fiecare zonă din Scoția face parte din programul „Paths for All”, care promovează mersul pe jos în siguranță și sănătos, iar unele plimbări sunt conduse de voluntari.

Pentru mai multe informații, consultați lista de informații suplimentare de la sfârșitul acestei broșuri.

Ce comportament poate agrava depresia?

Deși poate părea o „evadare” tentantă, încercați să evitați să consumați cantități mari de alcool sau să luați droguri.

Pe termen scurt, acest lucru vă poate ajuta să vă simțiți mai bine și să uitați de probleme, dar pe termen lung, vă va înrăutăți mult problemele.

Dacă vă îngrijorează consumul de alcool sau de droguri și doriți să îl țineți sub control, adresați-vă medicului de familie, care vă poate pune în legătură cu organizații care vă pot ajuta.

Rezumat

- Creșterea activităților pe care le desfășurați este una dintre cele mai bune modalități de a începe să înțelegeți, să analizați și să treceți peste depresie
- Începeți treptat și faceți mai multe lucruri care vă fac plăcere, precum și activitățile dumneavoastră zilnice.

Secțiunea 4:

Aduceți schimbări pozitive modului dumneavoastră de gândire

Această secțiune vă oferă idei care să vă ajute să identificați gândurile dăunătoare și apoi să vă schimbați modul de gândire. În această etapă, va fi util să nu vă grăbiți, să citiți și să recitiți această secțiune până când veți înțelege pe deplin gândirea dăunătoare și modul în care o puteți identifica. Pentru multe persoane, aceasta poate fi prima oară când își analizează gândurile, așa că aveți răbdare și nu vă grăbiți.

Să sperăm că, învățând să vă schimbați modul în care gândiți, ar trebui să observați o îmbunătățire a stării de spirit și a comportamentului dumneavoastră.

Atunci când vă simțiți deprimat sau descurajat, aveți adesea tendința de a vedea viața într-un mod negativ, astfel încât să vă gândiți la ce este mai rău despre o situație.

Cu cât deveniți mai deprimat, cu atât veți avea mai multe gânduri depresive. Acest lucru duce la un cerc vicios.

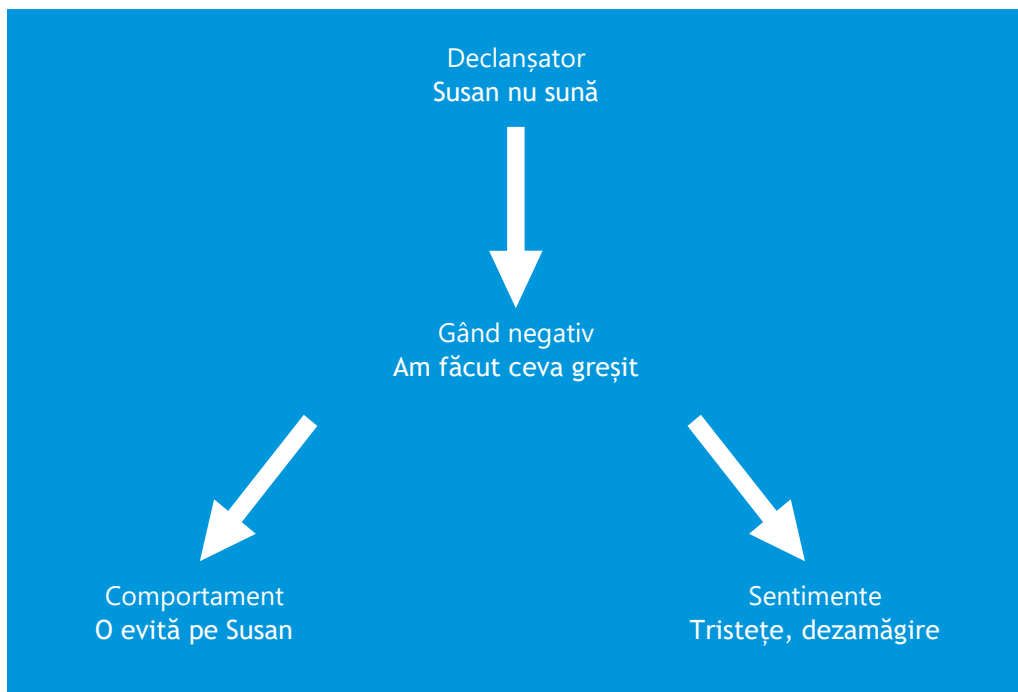
Citiți despre Emma:

Emma se simte prost de câteva săptămâni. A sunat-o pe prietena ei apropiată, Susan, pentru a vorbi. Susan nu era acasă, așa că Emma a lăsat un mesaj în care o ruga pe Susan să o sune înapoi. Susan nu a mai sunat-o pe Emma în ziua aceea și nici a doua zi, așa că Emma a început să se gândească:

- **„Cred că am făcut ceva care a supărat-o.”**
- **„Cu siguranță că e supărată pe mine și nu mă mai place”**

Acestea sunt gânduri „dăunătoare” tipice pe care le poate avea o persoană cu depresie. Atunci când devenim deprimați, modul în care gândim poate afecta nu numai ceea ce simțim, ci și ceea ce facem.

Diagrama de mai jos arată cum modul în care Emma gândește afectează ceea ce simte și cum se comportă.



Astfel, putem vedea că modul în care Emma gândește (am făcut ceva greșit) poate afecta modul în care se simte (tristă), care la rândul său afectează modul în care se comportă în viitor (o evită pe Susan).

Pe măsură ce depresia se agravează, gândurile dăunătoare pot deveni din ce în ce mai frecvente, mai tulburi și, cu fiecare gând, sentimentul de depresie se poate agrava.

Am subliniat faptul că persoanele deprimare tind să aibă gânduri dăunătoare care:

- Îți vin automat în cap fără niciun efort
- Te fac să te simți confuz și deprimat
- Apar ca fapte, chiar dacă nu se potrivesc cu ceea ce s-a întâmplat. (Am făcut ceva greșit)
- Sunt nedorite și greu de oprit.

Modalități de gândire dăunătoare

Mulți oameni care suferă de depresie au moduri de gândire similare. Iată câteva dintre modurile obișnuite de gândire ale persoanelor cu depresie:

- **A fi dur cu tine însuși** Trec cu vederea punctele forte și mă concentrez asupra punctelor slabe.
- **Luarea în considerare a aspectului negativ:** Tind să mă concentrez asupra părții negative a lucrurilor.
- **O viziune sumbră asupra viitorului:** Supraestimez șansele ca lucrurile rele să se întâmple.
- **Tragerea concluziilor pripite:** Am tendința de a presupune că se va întâmpla ce e mai rău.

Adeseori gândurile dăunătoare pot fi declanșate de anumite situații, așa cum am văzut în exemplul anterior, sau ne pot apărea în minte în orice moment. Uneori pot apărea sub forma unor amintiri de evenimente sau a unor imagini. Uneori, s-ar putea să aveți același gând dăunător la nesfârșit.

Gândurile dăunătoare vă pot prinde într-un cerc vicios - cu cât vă simțiți mai deprimat, cu atât mai multe gânduri negative veți avea și cu atât mai mult le veți crede. Scopul nostru principal este de a întrerupe acest cerc vicios și de a vă ajuta să vă schimbați modul de gândire.

Exemplul anterior arată că nu situațiile sau evenimentele contribuie la depresie, ci modul în care oamenii le percep.

Luați din nou în considerare situația menționată și gândiți-vă cum ar putea Emma să o vadă altfel.

Mai jos sunt câteva exemple și modul în care acestea ar putea să o facă pe Emma să se simtă.

- Simte furie: **„Ce nepoliticos! Nu-mi vine să cred că nu m-a sunat înapoi.”**
- Simte îngrijorare **„Sper că e bine și că nu i s-a întâmplat nimic rău.”**

Este important de reținut că evenimentul propriu-zis este același, dar sentimentele sunt foarte diferite și depind de tipul de gânduri pe care le aveți despre eveniment.

Conștientizarea gândurilor dăunătoare

Într-o anumită măsură, descoperirea gândurilor dăunătoare seamănă cu activitatea unui detectiv. Încercați să găsiți mici urme de dovezi care să vă explice de ce starea dumneavoastră de spirit s-a înrăutățit. Poate că una dintre cele mai bune modalități de a descoperi aceste gânduri dăunătoare este să observați schimbările de dispoziție. Încercați să vă amintiți ultima dată când ați început să vă simțiți mai rău.

Întrebați-vă:

- ***Ce vă trecea prin minte în acel moment?***
- ***Unde ați fost?***
- ***Cu cine ați fost?***

Cu cât faceți mai mult acest lucru, cu atât veți începe să conștientizați mai mult schimbările de dispoziție și veți începe să vă recunoașteți mai repede gândurile negative.

Pentru început, poate fi util să țineți un jurnal sau un „jurnal de gânduri”. Acesta este un mod de a vă înregistra gândurile și unde/când au apărut.

În zilele următoare, fiți atenți la gândurile negative. S-ar putea să le conștientizați pentru prima dată în legătură cu anumite evenimente - ca în exemplul de mai jos, sau s-ar putea ca ele să ne vină în minte atunci când nu facem mare lucru - cum ar fi privitul la televizor sau ascultatul muzicii.

Folosirea unui jurnal de gânduri vă va ajuta în acest sens și vă va face mai conștient de orice gânduri dăunătoare pe care le aveți, când le aveți în timpul zilei, în ce situații apar și cum vă simțiți atunci când le aveți. Iată un exemplu a ce ar putea fi inclus într-un jurnal de gânduri

Situație	Dispoziție	Gânduri dăunătoare
5 august: Acasă, m-am certat cu Jane	Trist, deprimat	Nu mă iubește și mă va părăsi
7 august: Am condus mașina, am întârziat la curs	Nervos	Sunt atât de prost, voi pica la materia aia

Scrieți-vă gândurile într-un jurnal ca cel de mai sus, folosind indicațiile de mai jos. Puteți, de asemenea, să vedeți un exemplu de jurnal completat în caseta „Reflecții” de la sfârșitul acestei secțiuni.

Situație: Practic, acesta este momentul și locul în care ați avut acest gând. De asemenea, ați putea dori să notați cine a fost cu dumneavoastră și tot ceea ce s-a întâmplat în acel moment.

Dispoziție: Scrieți cum v-ați simțit în acel moment – trist, furios, neliniștit.

Gând: Scrieți gândul – cu propriile cuvinte, așa cum a fost în acel moment.

Sugestii

- Încercați să vă obișnuiți să vă observați și apoi să vă scrieți gândurile cât mai mult posibil. Purtați cu dumneavoastră un carnetel de notițe și un pix pentru a nota gândurile imediat după ce se întâmplă
- Dacă nu o puteți face pe moment, încercați să vă amintiți și să scrieți gândurile cât mai curând posibil după eveniment
- Pentru început, s-ar putea să vă simțiți mai rău gândindu-vă la gânduri negative. Este foarte important să nu renunțați la obicei, deoarece este posibil să începeți să observați că anumite gânduri negative apar în mod repetat. Cu timpul va deveni mai ușor.

Rezumat

- Gândurile dăunătoare sunt frecvente în depresie și pot afecta modul în care vă simțiți și vă comportați
- Primul pas este să învățați cum să clarificați și să identificați gândurile dăunătoare. Începeți să deveniți conștient de ele atunci când observați schimbări în starea dumneavoastră de spirit.
- Scrierea gândurilor este, de asemenea, utilă.

Contraatacul – combaterea gândurilor dăunătoare

Atunci când ne simțim deprimati e parcă am avea ochelari de protecție. Nu vedem întreaga imagine. Ne concentrăm asupra lucrurilor rele și ignorăm informațiile despre lucrurile din viață care merg bine. Din această cauză, viziunea noastră asupra lumii nu este exactă sau realistă. Este posibil să fie exagerată.

Cu toate acestea, puteți învăța să vă schimbați gândurile. Asta nu înseamnă să le acceptați ca pe un fapt (Susan nu mă place), ci să învățați să vedeți dacă există un mod mai util de a vedea situația. În paginile următoare putem învăța să facem acest lucru. Una dintre cele mai ușoare modalități de a aborda gândurile dăunătoare este să cântăriți dovezile pro și contra gândului respectiv și să găsiți un gând mai pozitiv pentru a face față situației.

Care sunt dovezile?

Vă puteți gândi la aceasta cum ar face-o un juriu într-un proces. Pentru a cunoaște adevărul, avem nevoie de informații – fapte despre ceea ce s-a întâmplat cu adevărat (nu doar ceea ce credem noi că s-a întâmplat). De exemplu, dacă un prieten a trecut pe lângă dumneavoastră fără să vă vorbească, s-ar putea să vă gândiți că „I-am supărat”. Putem analiza dovezile pro și contra acestui gând. Este gândul chiar adevărat?

- **Dovezi pro:** Se referă la informații care credeți că vă susțin gândul – poate fi vorba de ceea ce simțiți sau de o experiență anterioară.
- **Dovezi contra:** Acestea sunt toate informațiile care nu vă susțin gândul – de exemplu, vă amintiți că nu s-a întâmplat ce e mai rău și cum ați făcut față înainte.
- **Gânduri pozitive de adaptare:** Acestea sunt gânduri încurajatoare pe care puteți învăța să vi le spuneți atunci când aveți gânduri dăunătoare.

Puteți vedea cum funcționează totul în continuare.

Întrebări pe care să vi le puneți

- Există vreo dovadă în acest sens – este gândul chiar adevărat?
- Ce puncte de vedere alternative există? Ce ar spune ceilalți oameni?
- Acest gând mă ajută? Acest mod de gândire mă ajută sau mă leagă? Cum?
- Cum pot schimba situația?

Scopul

Scopul acestei sarcini este de a vă învăța să deslușiți, să recunoașteți și să abordați gândurile care vă pot afecta starea de spirit. La început va fi util să scrieți gândurile într-un tabel, deoarece vă va ajuta să le identificați și să le abordați într-un mod mai structurat. Pe măsură ce trece timpul, s-ar putea să constatați că trebuie doar să notați gândul nefolositor și gândul pozitiv de adaptare sau, în cele din urmă, puteți învăța să faceți acest lucru în minte. Este puțin probabil ca acest lucru să se întâmple peste noapte. Abordarea gândurilor este o nouă abilitate. La fel ca în cazul învățării oricărei noi abilități, va dura ceva timp, și probabil că nu veți reuși din prima încercare. Nu uitați să vă răsplătiți pentru eforturile depuse cu laude și/sau recompense.

Reflecți

Puteți începe să vă descâlciți și să vă abordați propriile gânduri în același mod. Copiați tabelul în caietul dumneavoastră și urmați exemplul anterior. Poate fi dificil să vă gândiți în detaliu la dovezile pro și contra gândurilor noastre. Uneori poate fi util să vă rugați partenerul sau un prieten să vă ajute în acest sens. (Întrebările de pe pagina precedentă vă vor ajuta să vă abordați gândurile enumerate în jurnalul dumneavoastră)

Gând	Dovezi pentru	Dovezi împotriva	Gând pozitiv
Am supărat-o pe Emma	A trecut pe lângă mine	Suntem prietene de ani de zile – nu m-ar fi ignorat pur și simplu. Mi-ar spune dacă ar fi supărată. Nu m-a văzut	Părea grăbită, probabil nu m-a văzut

Rezumat

- Observați ce vă spuneți când vă simțiți deprimat
- Scrieți gândurile dăunătoare
- Uitați-vă la dovezile pro și contra gândurilor dăunătoare
- Notați mai multe gânduri folositoare/pozitive de adaptare
- Există o serie de întrebări pe care vi le puteți pune pentru a vă ajuta să vă schimbați modul de gândire
- Va fi nevoie de timp pentru a învăța această nouă abilitate
- Recompensați-vă eforturile

Secțiunea 5:

Abordarea problemelor și grijilor

Atunci când vă simțiți deprimat sau descurajat, problemele pot părea uneori covârșitoare și s-ar putea să vă simțiți ca și cum le-ați ignora, sperând că vor dispărea. Totuși, aceasta nu este o strategie utilă pe termen lung. Cu cât evitați mai mult să abordați problemele, cu atât vor putea deveni mai mari și mai întunecate.

O modalitate de abordare a problemelor este o tehnică numită „rezolvarea problemelor”. Aceasta oferă o modalitate structurată de a rezolva problemele și urmează un plan clar, parcurgând fiecare etapă pas cu pas.

Pasul 1: identificarea problemei

Fiți specific în legătură cu problema, de exemplu. „Îmi este greu să găsesc o baby-sitter într-o joi seara, ca să pot ieși cu prietenul meu.”

Pasul 2: rezolvarea problemelor

Gândiți-vă la cât mai multe moduri posibile de a rezolva această problemă. Acest lucru se numește „brainstorming”. Deci, gândiți-vă la cât mai multe soluții la problemă, fără să vă gândiți dacă acestea sunt rezonabile sau chiar posibile.

Ideea este de a scrie tot ceea ce vă trece prin minte, indiferent cât de stupid ar putea părea. Motivul este că, cu cât vă gândiți mai mult, cu atât mai mari sunt șansele de a găsi o soluție bună.

Pasul 3: identificarea soluției

Uitați-vă pe listă și vedeți care este cea mai bună. Gândiți-vă cu atenție la fiecare soluție posibilă și analizați avantajele și dezavantajele fiecăreia. Apoi vedeți care dintre ele are cele mai mari șanse de a funcționa.

Pasul 4: elaborarea unui plan

Pasul 5: executarea

Pasul 6: revizuirea modului în care a decurs

Întrebați-vă dacă a funcționat, și dacă nu, de ce? Apoi gândiți-vă la ceea ce ați învățat din acest exercițiu.

Mai jos este un exemplu al modului în care poate funcționa rezolvarea problemelor.

Pasul 1: identificarea problemei

Mi-e greu să găsesc o baby-sitter într-o joi seară, ca să pot ieși cu prietenul meu.

Pasul 2: rezolvarea problemelor

Gândiți-vă la cât mai multe soluții posibile: Partenerul meu ar putea să-și schimbe turele și să aibă grijă de copii. Angajează o baby-sitter sau întreabă un prieten care s-a oferit înainte.

Pasul 3: ce soluție este cea mai bună?

Soluție	Avantaj	Dezavantaj
Partenerul meu ar putea avea grijă de copii	Nu trebuie să-mi întreb prietenii, schimbare mai mică pentru copii	Lucrează în ture de noapte la fiecare două săptămâni, asta ar putea fi greu de schimbat
Angajează o baby-sitter	De încredere, aș putea rezerva în avans	Poate costa prea mult. Copiii pot avea nevoie de timp pentru a se adapta
Întreab-o pe prietena Mary, care s-a oferit mai demult	Mary este de încredere dacă este anunțată din timp, îi pot întoarce favoarea	S-ar putea să creadă că îi cer prea mult

Crezi că cea mai bună soluție este să o întreb pe Mary

Pasul 4: elaborarea unui plan

Sun-o pe Mary și întreab-o.

Pasul 5: executarea

Telefonează-i marți seara la ora 21:00, când copiii sunt în pat. Plănuiește ce să spui: „Mă întrebam dacă oferta ta de a avea grijă de copii mai este încă valabilă?”

Pasul 6: revizuirea modul în care a decurs

Conversația a decurs bine și Mary a spus că ar fi fericită să aibă grijă de copii. Ea a spus că nu s-ar fi oferit dacă nu ar fi putut să o facă.

Rezumat

- Identificați problema pe care doriți să o clarificați
- Faceți „brainstorming” sau gândiți-vă la soluții posibile
- Scrieți avantajele și dezavantajele pentru fiecare
- Scrieți un plan
- Încercați-l

Secțiunea 6:

Revizuire

Pe măsură ce continuați să vă ocupați de depresia dumneavoastră, nu uitați să vă opriți și să vedeți cum vă descurcați. Veți folosi o mulțime de abilități noi, iar acestea necesită exercițiu. Întotdeauna este bine să faceți un pas înapoi uneori și să vedeți cum merg lucrurile.

O modalitate de a face acest lucru este de a ține evidența experiențelor anterioare – momente în care v-ați descurcat bine, momente în care v-ați descurcat mai puțin bine, ce ați încercat și care au fost rezultatele.

Este util să vă uitați în urmă folosind un jurnal sau un caiet pentru a vedea în ce stadiu vă aflați.

Recuperarea din depresie va necesita timp și efort – faceți lucrurile pas cu pas. Nu uitați să verificați în permanență modul în care vă descurcați și să vă recompensați pentru că ați încercat.

Uneori s-ar putea să vi se pară că lucrurile nu avansează suficient de repede, dar fiecare mic pas pe care îl faceți vă va ajuta să vă întoarceți pe drumul cel bun.

Este important de știut că lucrurile pot să nu decurgă întotdeauna fără probleme și că uneori vă puteți confrunța cu piedici. Este normal să avem parte de obstacole. Încercați să nu vă concentrați sau să nu vă gândiți prea mult la ele, ci să le vedeți ca pe o oportunitate de a afla ce ați putea face diferit în viitor, de a îndrepta lucrurile și de a merge mai departe.

Nu uitați că deja prin citirea acestei broșuri lucrați în mod activ la remedierea propriei stări de spirit scăzute.

Încercați să citiți această broșură în mod repetat fiindcă conține multe alte idei pe care le-ați puteți observa la a doua sau a treia lectură.

Secțiunea 7:

Asistență suplimentară și informații

Dacă ați încercat unele dintre ideile din această broșură și nu vă simțiți mai bine, există o mulțime de alte surse de ajutor. Puteți obține sprijin și informații de la celelalte organizații menționate în această secțiune.

Medicul de familie poate fi în măsură să vă ofere sfaturi.

Site-uri utile

Samaritans

Telefon gratuit: **116 123**

E-mail jo@samaritans.org

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

Web <https://selfhelp.samaritans.org> (Aplicație de autodezvoltare)

Breathing Space

Informații și sfaturi pentru atunci când vă simțiți deprimat, anxios sau stresat

Telefon gratuit: **0800 83 85 87**

Web: <https://breathingspace.scot>

NHS Inform

Serviciul național de informare în domeniul sănătății din Scoția.

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

Acesta conține o mulțime de informații care să vă ajute să vă îngrijiți de sănătatea dumneavoastră fizică și psihică.

De asemenea, îl puteți utiliza pentru a găsi alte servicii de asistență din zona dumneavoastră.

Paths for All

Web: <https://www.pathsforall.org.uk>

Informații despre mersul pe jos pentru sănătate.

Reproducere cu permisiunea



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