

DEPRESJA

Depresja może przytrafić się każdemu - i zdarza się, co czwartej osobie w ciągu całego życia. Różne czynniki sprawiają, że możemy być bardziej podatni np. wyposażenie genetyczne, wychowanie, nasze reakcje na zdarzenia. Podtrzymuje ją jednak to, jak sobie radzimy z tymi zdarzeniami. To jak myślimy i co robimy wpływa na to, co czujemy. Depresji często towarzyszą inne emocje: poczucie winy, wstyd, złość i lęk.

Myśli

Ludzie w depresji, myślą w sposób negatywny o sobie, swojej przyszłości i świecie, który ich otacza. Trochę jakby patrzyli przez "ponure okulary".

- Wszystko jest beznadziejne - nic nie może się zmienić
- Jestem bezużyteczna/ny, bezwartościowa/wy
- To wszystko moja wina
- Świat jest strasznym miejscem - wszystko idzie nie tak, jak trzeba



Możemy bez końca roztrząsać te myśli, rozmyślać nad zdarzeniami, pytać się siebie dlaczego, rozważać przykre zdarzenia z przeszłości, co powinniśmy/nie powinniśmy byli zrobić.



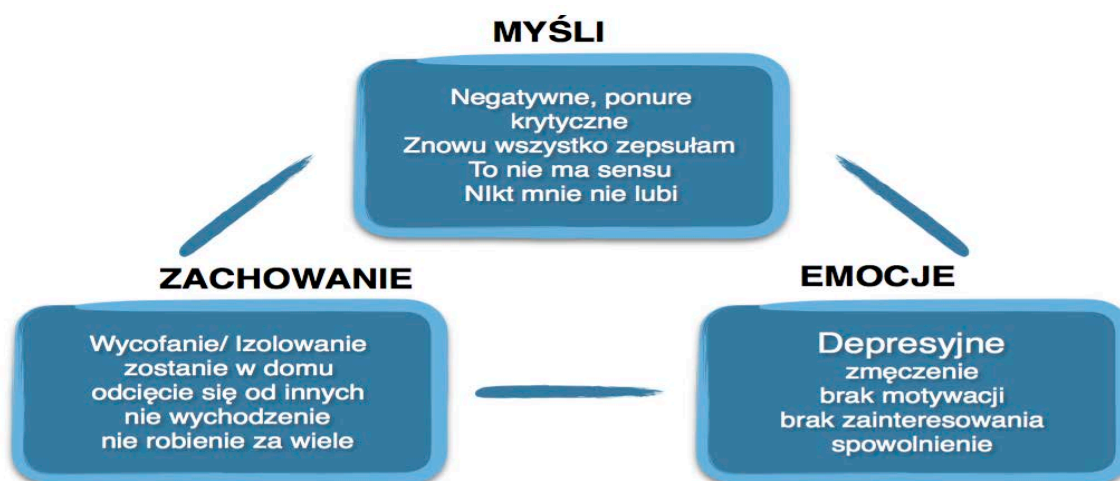
Doznania Fizyczne

- Zmęczenie, brak energii, marazm
- Trudności w koncentracji, problemy z pamięcią
- Problemy ze snem (śpimy mniej lub więcej niż wcześniej)
- Zmiana w jedzeniu (jemy mniej lub więcej niż wcześniej)
- Brak zainteresowania naszymi hobby, aktywnościami, seksem

Zachowania

Z powodu zmęczenia, negatywnego stylu myślenia, problemów ze snem i odżywianiem, robimy coraz mniej. Przystajemy robić rzeczy, które kiedyś sprawiały nam przyjemność. Depresja może nas tak przybić, że nie jesteśmy w stanie pracować, czy wykonywać obowiązków domowych. Chcemy zostać w łóżku, albo zostać w domu i nic nie robić. Możemy się odizolować od przyjaciół i rodziny.

negatywny cykl depresji



tłumaczenie: emocje.pro

Błędne Koło Depresji

Kiedy przyjrzymy się poszczególnym "kółkom" które podtrzymują centralny problem, możemy dokonać pozytywnej zmiany w każdym z nich, co przynajmniej, spowolni, z w najlepszym razie, powstrzyma centralny problem:



wydrukuj formularz [bledne-kolo.pdf](#) i wpisz czynniki podtrzymujące twoją depresję.

Przełamanie cyklu:

Aktywność & Ćwiczenia Fizyczne

Kiedy mamy depresję zaczynamy robić mniej i mniej, z powodu zmęczenia, trudności w spaniu/jedzeniu i z powodu negatywnego stylu myślenia. Przystajemy robić rzeczy, które kiedyś lubiliśmy robić i które sprawiały nam przyjemność. Możemy czuć się tak źle, że przestaniemy chodzić do pracy, nie będziemy wypełniać obowiązków domowych. Chcemy zostać w łóżku albo zostać w domu i nic nie robić, odizolować się od ludzi, przyjaciół, rodziny.



Zwiększenie naszej aktywności, czy ćwiczeń fizycznych może mieć ogromny wpływ na nasze samopoczucie i nastrój, ponieważ:

- Będziemy się czuć lepiej sami ze sobą
- Będziemy się czuć mniej zmęczeni
- Będzie nam łatwiej robić więcej (zmotywuje nas to)
- Poprawi to naszą zdolność do myślenia w sposób bardziej adekwatny
- Pomoże nam myśleć o czymś innym niż nasze negatywne myśli
- Zużyjemy niekorzystne zasoby adrenaliny, które tworzy lęk i złość
- Zwiększy to naszą motywację
- Da nam poczucie osiągnięcia czegoś
- Doświadczymy radości, zadowolenia, przyjemnych emocji
- Będziemy wśród ludzi
- Stymulujemy ciało, by produkowało naturalne antydepresanty
- Ogólnie będziemy bardziej zdrowi
- Poprawi nam się apetyt (alternatywnie, spalimy energię z jedzenia)

Zdrowa Równowaga - Zaplanuj codziennie aktywności, które dadzą ci poczucie:

- ❖ **O**siągnięcia czegoś
- ❖ **B**liskości z innymi ludźmi
- ❖ **P**rzyjemności



- Użyj dziennika aktywności **Dziennik Aktywności**
- Albo **Dziennik Aktywności OBP**
- Bardzo ważne jest, by utrzymać zdrową równowagę pomiędzy aktywnościami, które dadzą ci poczucie osiągnięcia czegoś, przyjemności i bliskości z innymi ludźmi. Wybierz aktywności, które są ważne dla ciebie, mają pozytywne znaczenie, albo są przydatne, możesz też zaplanować czas przeznaczony na odpoczynek.
- Niech twoje cele będą realistyczne – wyznacz osiągalne cele. Na przykład: wyznacz sobie cel spacerowania przez 15 minut zamiast maratonu, czy całodziennej wędrówki, umyj naczynia, zamiast sprzątać cały dom. Nie wystawiaj się na porażkę! Z czasem możesz wybierać trudniejsze cele, dochodzić do nich stopniowo.

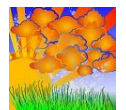
tłumaczenie: *emocje.pro*

Zachowuj się inaczej

Brak aktywności i zmęczenie podtrzymuje nasze negatywne myślenie, dlatego podtrzymuje naszą depresję, natomiast robienie więcej (mimo, że czujemy się zmęczeni i depresyjni) pomoże nam poczuć się lepiej i wyjść z depresji (albo przynajmniej ją zmniejszyć).



- Zrób coś innego (niż zwykle)
- Zatrzymaj się, weź oddech
- **Uważność** - naucz się **Uważnego Oddychania**
- Skup swoją uwagę w pełni na jakiejś aktywności - **Uczestniczenie (DBT: Uważność)**
- **Relaksacja** - wypróbuj różne techniki i znajdź taką, która działa na ciebie.
- **Włącz muzykę** - śpiewaj i tańcz do niej, albo słuchaj poświęcając jej całą swoją uwagę (użyj muzyki, która pomoże ci poczuć dobre emocje - unikaj smutnej jeśli masz depresję)
- **Medytacja** lub Modlitwa
- Pomagaj innym
- Bądź wśród ludzi - skontaktuj się z przyjacielem, odwiedź rodzinę
- Porozmawiaj z kimś
- Uziemienie - naprawdę się rozejrzyj: co widzisz, słyszysz, czujesz (dotyk, węch, smak) smell, trzymaj jakiś przedmiot, który daje ci ukojenie.
- Ćwiczenia fizyczne - spacer, pływanie, siłownia, rower
- Jeśli nie możesz znaleźć motywacji....użyj reguły 5 minut. Powiedz sobie, że będziesz to robić, tylko przez 5 minut. Po 5 minutach, możesz przestać to robić, albo kontynuować (często mamy ochotę kontynuować)
- Zaangażuj się w hobby- jeśli nie masz żadnego, znajdź jakieś! Co lubiłaś/eś robić w przeszłości? Co chciałaś/eś robić, ale nigdy nie miałaś/eś okazji?
- Zapisz swoje myśli i emocje, a potem puść, odpuść- pozwól im odejść
- Rób wszystko krok po kroku, jeden krok na raz -nie planuj za dużo
- Rozpieszczaj się- zrób coś co naprawdę lubisz, albo coś relaksującego
- Pozytywny dialog wewnętrzny - dodawaj sobie odwagi mówiąc: Dam radę to zrobić, Jestem silna/ny i kompetentna/ny - znajdź afirmację która ci pomoże (nawet jeśli nie wierzysz w nią na początku!). Zapisz i zapamiętaj ją żeby mieć ją "pod ręką, kiedy będziesz potrzebować. **Afirmacje**.
- Zrób coś kreatywnego - np. pudełko z przedmiotami, które przypomną ci o pomocnych technikach które możesz użyć, możesz zrobić kolaż, albo dekoracyjną listę
- Użyj wizualizacji **Bezpiecznego miejsca**
- Powiedz sobie: "To przejdzie, to jest tylko chwilowe". "Przetrwalam/em poprzednim razem, i teraz też dam radę". Kiedy znajdziemy się w tunelu i boimy się że nie mamy wyjścia, że to pułapka, nie ma sensu się zatrzymywać, trzeba iść naprzód by dotrzeć do końca tunelu - bo tam jest światło i czeka na nas.
- Wizualizuj siebie jak robisz rzeczy, które kiedyś sprawiały ci przyjemność, czy chciał(a)byś znowu robić, oraz jak z sukcesem realizujesz różne obowiązki.



Inne Myślenie

- **STOPP!** Zatrzymaj się, weź oddech
- Zapytaj się siebie:
 - Na co reaguję? O czym myślę?
 - Czy to fakt czy opinia?
 - Czy może przesadzam?
 - Jak ważne jest to naprawdę? Jak ważne to będzie za 6 miesięcy?
 - Czy oczekuję czegoś od tej osoby/sytuacji co jest nierealistyczne?
 - Co najgorszego (i najlepszego) może się stać? Co jest najbardziej prawdopodobne?
 - Czy używam negatywnego filtra? Tych ponurych okularów? Czy jest inny sposób patrzenia na to ?



- Co poradził(a)bym innej osobie w takiej sytuacji?
 - Czy ruminuję o przeszłości lub martwię się o przyszłość? Co mogę w tej chwili zrobić, by poczuć się lepiej?
 - Czy naciskam na siebie, stawiam sobie tak wysoko poprzeczkę, że prawie niemożliwe jest osiągnięcie tego? Co byłoby bardziej realistyczne?
 - Czy przeskakuję do konkluzji na temat tego co miała na myśli ta osoba? Czy czytam w myślach (pomiędzy wierszami)? Czy to możliwe, że nie miał/a tego na myśli?
 - Czego chcę/potrzebuję od tej osoby/w tej sytuacji? Czego oni chcą/potrzebują ode mnie? Czy jest możliwy kompromis?
 - Czy skupiam się na najbardziej negatywnej rzeczy, która może się zdarzyć? Co byłoby bardziej realistyczne?
 - Czy jest inny sposób patrzenia na to?
 - Czy wyolbrzymiam zalety innych, a siebie krytykuję? Czy wyolbrzymiam negatywy a umniejszam pozytyw? Jak zobaczyłby to ktoś inny? Jakie jest szersze spojrzenie?
-
- Sprawy nie są całkiem białe ani całkiem czarne są w odcieniach szarości. Jak to się ma do tej sytuacji?
 - To tylko przypomina mi przeszłość. To było wtedy, a teraz jest coś innego. Nawet jeśli wspomnienie sprawia, że się denerwuję, to nie dzieje się naprawdę w tej chwili.
 - Jakie byłyby konsekwencje zrobienia tego, co normalnie robię?
 - Czy jest inny sposób poradzenia sobie z tą sytuacją? Co byłoby najbardziej pomocne i efektywne? (dla mnie, dla sytuacji, dla drugiej osoby)
 - Wizualizacja: Wdychaj **pomarańczowy** (pozytywna energia) wydychaj **niebieski/czarny**.



tłumaczenie: emocje.pro