

„Cywilizacja smutku” cz.2

W zeszłym tygodniu starałam się przybliżyć tematykę depresji opisując towarzyszące jej objawy. Znajomość ich jest o tyle istotna, że wiedząc o pewnych nieprawidłowościach jesteśmy w stanie pomóc bliskiej nam osobie. O tym na czym ta pomoc ma polegać i jak jej udzielać będzie ten artykuł.

Wyobraźmy sobie, że jedna z osób w naszym otoczeniu jest smutna, przygaszona, nieskora do kontaktów. Chcemy jej pomóc, wesprzeć ją w tym trudnym okresie, ale nasze wysiłki nie wydają się efektywne. W tym miejscu muszę zwrócić uwagę na fakt, iż wiele osób doświadcza teraz takich problemów, ale nie muszą one od razu świadczyć o depresji. Aktualna sytuacja jest trudna dla większości z nas: konieczność kwarantanny, godziny dla seniorów, zakaz zgromadzeń, itp. są uciążliwe, wzbudzają lęk, niepokój, a co za tym idzie przygnębienie, osłabienie fizyczne i psychiczne. Jednak, gdy stan smutku, braku aktywności i motywacji do życia utrzymuje się długo tj. powyżej 2-3 tygodni konieczna jest nasza ingerencja.

Nasze zaangażowanie już samo w sobie stanowi wsparcie dla bliskiej osoby. Delikatnie pokazujemy, że nie jest sama, że ktoś się o nią troszczy, że komuś na niej zależy. Czasami osoba jest tak wycofana z życia, że brakuje jej sił by iść i prosić o pomoc. Dlatego tak ważna jest nasza empatia, zdolność dostrzegania drugiego i jego potrzeb. By pomóc najbliższemu musimy być na nich otwarci.

Udzielanie pomocy musimy zacząć od kontaktu z psychologiem, psychiatrą. Nierzadko konieczne jest namówienie osoby, umówienie jej na wizytę, towarzyszenie jej w poradni. Jest to niezbędne, gdyż ci profesjonaliści mają wiedzę i zdolności służące określeniu problemu oraz metod leczenia adekwatnych do tych trudności. Są dwie metody leczenia depresji. Jest to farmakologia oraz psychoterapia. Należy tutaj zaznaczyć, że obie te metody się uzupełniają, ale w stanach ciężkiej depresji najważniejsze jest przyjmowanie leków. Leki antydepresyjne obniżają nasilenie objawów, co jest niezbędne, by psychoterapia była efektywna. Psychoterapia to zmiana sposobu myślenia, które jest główną przyczyną pojawienia się depresji. Poprzez różnego typu oddziaływania poszukuje się przyczyn i mechanizmów pojawienia się negatywnych przekonań u osoby. Zmiana sposobu myślenia prowadzi do zmiany zachowania, a w efekcie do poprawy funkcjonowania człowieka.

Głównym miejscem gdzie przebywa osoba cierpiąca na depresję jest dom. W związku z tym to tam powinno być najsilniejsze źródło wsparcia. Wypowiedzi domowników typu „weź się w garść”, „zrób coś”, „nie wymyślaj”, ale również „będzie dobrze”, „ja na twoim miejscu”, itp. nie pomagają, a wręcz szkodzą osobie. Takie komunikaty odczytywane są bowiem jako ponaglenia, niechęć, niezrozumienie. Osoba czuje się problemem i obciążeniem dla bliskich. Takie odczucia potęgują objawy i koło się zamyka. Pomocna będzie raczej cicha obecność, gotowość do wysłuchania, ale również próba aktywizacji chorego. Nie jest tak, że depresja unieruchamia cały świat. Świat się kręci, pojawiają się nowe problemy, nowe wyzwania stoją przed domownikami. Warto, pomimo braku widocznych oznak zainteresowania, angażować osobę w dylematy rodziny, podejmowanie decyzji. Nie należy trzymać jej pod kloszem, gdyż takie postępowanie sprawia że osoba czuje się niepotrzebna,

niekompetentna, zbędna. Skutecznym wsparciem będzie przydzielanie małych obowiązków do wypełnienia. Oczywiście ich trudność i częstość będą zależały od stopnia nasilenia objawów. Tak naprawdę ścisła współpraca i zainteresowanie postępem w leczeniu już jest wyrazem troski o bliskiego.

Podsumowując chciałabym dodać, że depresja nie jest wymysłem osoby. To jest choroba, przy której cierpienie może być trudne do zniesienia. Statystyki zgonów są przerażające, gdyż pokazują że samobójstw spowodowanych depresją jest dwa razy więcej niż zgonów w wypadkach samochodowych. W Polsce na depresję cierpi ok 1,5 mln osób, a ta liczba się zwiększa teraz w dobie koronawirusa. Już jakiś czas temu depresja została zaliczona do chorób cywilizacyjnych. Depresję więc trzeba leczyć i należy stosować środki profilaktyczne, by jej zapobiegać.

Jednym z takich środków zapobiegawczych jest ruch. W tym tygodniu zapraszam więc do krótkiej aktywności. Może to być spacer, grabienie liści, fitness w domu. Jest takie piękne zdanie – „lepiej zapobiegać niż leczyć”. Skupmy się więc na pozytywnych stronach życia, na możliwościach a nie przeciwnościach, na zyska a nie stratach.

mgr. psychologii Maria Jamróz