

Oczywiście w depresji nawet podstawowe tendencje mogą się zmieniać. Jednak jeśli potrafisz zauważać problemy, starasz się je rozwiązywać i reagować na nie na bieżąco, umiesz poprosić o pomoc, będzie ci prawdopodobnie łatwiej podjąć odpowiednie działania nawet wtedy, kiedy będziesz w słabej formie. Osoby, które na ogół mają kłopoty w kontakcie ze sobą, słabiej wyczuwają zmiany w swoim organizmie i nastrojach, nie potrafią łączyć tego, co przeżywają, z sytuacjami czy myślami. Będą potrzebować więcej czasu, zanim dojdą do wniosku, że stan, w jakim trwają, jest niepokojący.

## Depresja własna

Kryteria depresji poznałeś już w rozdziale 1 książki. Aby stwierdzić depresję lub przypuszczać, że występuje, należy zaobserwować nie mniej niż pięć różnych symptomów, przy czym musi występować jeden z dwóch podstawowych objawów: nastrój depresyjny lub niemożność przeżywania przyjemności, utrata zainteresowań. Warto, byś zastanowił się, w jakim stopniu scharakteryzowane poniżej objawy (rozszerzenie kryteriów DSM-IV) dotyczą ciebie. Postaraj się wygospodarować czas na spotkanie z samym sobą. Niezbędna jest teraz szczerłość wobec samego siebie. Jeśli chcesz rozstać się z depresją, nie możesz siebie okłamywać – konieczna będzie współpraca z samym sobą.

Abyś mógł się zorientować, jaki jest twój stan, przeczytaj poniższe charakterystyki. Wielu znaczeń poszczególnych symptomów możesz nie kojarzyć z depresją lub nie przypuszczasz nawet, że objawy opisane w rozdziale 1 książki mogą przybierać taką postać. Przymierz się do odkrycia, czy żyjesz z depresją. Oczywiście nawet jeśli dostrzeżesz, że pewne sytuacje czy określenia pasują także do ciebie, nie musi oznaczać to od razu depresji. Dolegliwości fizyczne, psychiczne czy społeczne mogą mieć różne przyczyny. Ważny jest całościowy obraz. Nie patrz wybiórczo, staraj się przeanalizować swoją kondycję na wszystkich płaszczyznach. Jeśli wiele rzeczy z różnych sfer będzie do ciebie pasować lub któraś ze sfer będzie wyraźnie obciążona występującymi objawami, warto porozmawiać z kimś o twoim stanie. Zbadaj intensywność swoich dolegliwości, które mogą wynikać z depresji. Jeśli uznasz to za pomocne, podkreśl te słowa czy zadania, które ciebie opisują czy wydają ci się bliskie.

### Sfera fizyczna

- > **Zmęczenie.** Czujesz się zmęczony, wyczerpany. To, co wcześniej robiłeś bez żadnego wysiłku, urasta do rangi ciężkiej pracy. Masz poczucie, że

- większość zwykłych obowiązków jest ponad twoje siły i nie potrafisz im sprostać. Odczuwasz większe zmęczenie. Nie masz energii.
- > **Ból ciała.** Czujesz dolegliwości fizyczne. Boli cię głowa, kłuje w klatce piersiowej, masz zawroty głowy. Środki przeciwbólowe pomagają na chwilę, potem wszystkie dolegliwości wracają albo zaczyna boleć cię coś innego. Skupiasz się na dolegliwościach ciała. Ciągłe w nim coś nie działa poprawnie.
  - > **Ociężałość.** Odczuwasz ciężar swojego ciała. Zwłaszcza masz poczucie, że twoja głowa jest z ołowiu, nosisz na barkach ogromne brzemie, czujesz przeciążenie w karku i mięśniach, jakbyś dopiero co wrócił z kopalni.
  - > **Dolegliwości układu pokarmowego.** Odczuwasz mdłości, częste wzdęcia, zaparcia, suchość w ustach, masz bóle brzucha, biegunki.
  - > **Kłopoty z apetytem.** Nie możesz w siebie nic wcisnąć. Nawet nie czujesz głodu. Jedzenie jakby przestało cię interesować lub wprost przeciwnie, czujesz, że musisz jeść. Objadasz się, nawet nie wiesz, kiedy to się dzieje. Zapychasz jedzeniem przepelniającą cię pustkę.
  - > **Utrata zainteresowania seksem.** Nie masz ochoty na seks lub jest on dla ciebie nieprzyjemny, unikasz go. Nie masz orgazmu. Trudno ci czuć podniecenie. Seks stracił dla ciebie znaczenie. Zauważasz u siebie impotencję. Nieregularnie miesiączkujesz.
  - > **Zaburzenia snu.** Nie możesz wstać z łóżka. Wczesnie się wybudzasz i nie możesz zasnąć. Twój sen jest płytki, porwany niczym kartka papieru. Wieczorem, mimo zmęczenia, długo nie zasypiasz.
  - > **Lęk w ciele.** Masz somatyczne objawy lęku. Występują u ciebie suchość w jamie ustnej, biegunki, wzdęcia, palpacje serca, duszności, pocenie się, zawroty głowy, nieostre widzenie, częste oddawanie moczu.
  - > **Niepokój ruchowy.** Nie możesz spokojnie siedzieć, stać, leżeć. Bawisz się palcami, włosami. Nie możesz przebywać w jednym miejscu, chodzisz po pokoju, „nosi cię”. Często wykręcasz ręce, obgryzasz paznokcie, wyrywasz włosy, przygryzasz wargi. Zauważasz u siebie drżenie rąk i nóg.

## Sfera emocjonalna

- > **Niezadowolenie z życia.** Kiedy patrzysz na swoje życie, widzisz prawie same porażki albo długotrwałą stagnację. Miewasz uporczywe myśli o tym, jakie jest ono beznadziejne lub nie widzisz żadnych szans na jego poprawę. Postrzegasz siebie jako nieudacznika. Przez większość czasu czujesz się nieszczęśliwy.

- > **Nieadekwatne reakcje emocjonalne.** Reagujesz niewspółmiernie do tego, co się dzieje. Mała rzecz wyprowadza cię z równowagi, nagle płaczesz, złościsz się, boisz. Jesteś bardziej nerwowy i przykry niż dawniej. Jesteś stale zdenerwowany. Twoje uczucia i reakcje są jakby przesadzone. Inni nie rozumieją, dlaczego tak zareagowałeś. To, co innych śmieszy, ciebie doprowadza do łez.
- > **Poczucie przytłoczenia uczuciami.** Nie możesz opanować przyływu smutku, lęku, poczucia bezradności. Stan ten zaczyna się i nie ma końca. Czasami zmniejsza się, ale ciągle ci towarzyszy, jakby był twoim cieniem.
- > **Brak uczuć.** Czujesz się jałowy. Nic cię nie wzrusza, nie możesz wykrzesać z siebie żadnych uczuć. Wszystko jest dla ciebie takie samo, bez sensu, bez wyrazu. Czujesz wszechogarniającą nudę, obojętność. Odczuwasz tylko bezdenną pustkę.
- > **Brak przyjemności.** To, co sprawiało ci przyjemność, całkowicie straciło dla ciebie znaczenie. Nie możesz czerpać radości ani z dotychczasowych zainteresowań, ani z relacji, jakie nawiązujesz, ani z żadnej wykonywanej czynności. Nic cię nie cieszy, nawet jeśli ktoś świadomie usiłuje sprawić ci przyjemność, pamiętając o tym, co cię dawniej bawiło.
- > **Płaczliwość.** Czujesz się często przygnębiony lub smutny. Zbiera ci się na płacz z niezrozumiałych powodów. Płaczesz więcej niż zwykle. Masz ochotę płakać. Chciałbyś płakać, ale nie jesteś w stanie, masz „nieme łzy”.
- > **Poczucie winy.** Wrażenie, że jesteś winny temu, w jakim stanie się znajdujesz i jak się zachowujesz. Złe rzeczy dzieją się przez ciebie. Widzisz, jak bardzo odstajesz od innych. Nie spełniasz oczekiwań otoczenia i nie potrafisz sprostać swoim standardom, dlatego czujesz się winny. Masz poczucie, że sprawiasz zawód innym osobom.
- > **Zadręczanie się.** Rozpamiętujesz przeszłość. Ciągłe analizujesz popełnione przez siebie błędy. Masz do siebie żal za to, co zrobiłeś, i za to, czego nie zrobiłeś. Wyrzuty sumienia nie dają ci spokoju. Ciągłe myślisz w kategoriach: „powinienem być”, „nie mogę”, „muszę” i czujesz się podle, bo nie spełniasz tych kryteriów.
- > **Poczucie ukarania przez Boga lub los.** Czujesz, że twoja sytuacja wynika z twoich zaniedbań. Jesteś ukarany depresją przez siłę wyższą. Oddałeś się od Boga. Widzisz Go jako tego, który depresją karze cię za grzechy i popełnione przez ciebie zło.
- > **Zniechęcenie do życia, utrata sensu życia.** Masz poczucie, że życie jest bez sensu, nie warto żyć. Rozmyślasz o śmierci. Twoje życie wydaje ci się bezcelowe i bezowocne.

- > **Myśli i tendencje samobójcze.** (Jeśli występują, powinieneś pilnie zwrócić się do lekarza specjalisty lub psychologa). Masz wrażenie, że śmierć przyniesie ci ulgę. Często myślisz o swojej śmierci. Kusi cię i przeraża. Masz plany zakończenia życia. Podejmujesz próby samobójcze.

## Sfera społeczna (interpersonalna)

- > **Utrata zainteresowania życiem rodzinnym.** Nie możesz uczestniczyć w spotkaniach rodzinnych. Unikasz kontaktu z bliskimi osobami. Drażnią cię, a nawet nie wiesz, czy ci jeszcze na nich zależy. Skupiasz się tylko na sobie i swoim stanie, przytłaczającej cię niemocy.
- > **Izolacja społeczna.** Odcinasz się od znajomych i przyjaciół. Jakiegokolwiek kontakty z innymi sprawiają ci dużą trudność, ból lub wzbudzają twój niepokój. Zauważasz, że coraz rzadziej spotykasz się ze znajomymi. Przesiadujesz w domu, w swoim pokoju, znajdując azyl w łóżku. Nie masz ochoty na kontakt z kimkolwiek. Zamykasz się w sobie.
- > **Samotność.** Stajesz się samotną osobą. Nie dostrzegasz innych ludzi. Czujesz, że jesteś sam jak palec.
- > **Podejrzliwość.** Stałeś się nieufny. Innych postrzegasz jako zagrożenie. Wydaje ci się, że ludzie o tobie mówią, wytykają cię palcami. Źle ci życzą lub cieszą się z twojej niedoli.
- > **Unikanie działań.** Zaprzestałeś większości działań i swoich aktywności. Unikasz pracy, wysiłku, nie możesz wykonywać codziennych obowiązków.
- > **Obniżenie aktywności zawodowej.** Niechęć do wykonywania pracy. Jesteś nieefektywny, nie ogarniasz znanych ci obowiązków. Czujesz się niezdolny do pracy.

## Sfera osobista (intrapersonalna)

- > **Skupienie na sobie.** Tylko to, co dotyczy ciebie, wzbudza twoje zainteresowanie. Koncentrujesz się na swoim cierpieniu, jesteś przeczulony na punkcie swojego stanu. Dużo o sobie rozmyślasz. Tracisz zainteresowanie wszystkim, co nie odnosi się bezpośrednio do ciebie.
- > **Niska samoocena.** Postrzegasz siebie jako kogoś gorszego. Inni są lepsi od ciebie pod każdym względem. Często się krytykujesz. Jesteś dla siebie surowy i ostro oceniający. Czujesz, że jesteś zupełnie niewydolny i psujesz wszystko, czego się dotkniesz. Czujesz się nieatrakcyjny. Masz wrażenie, że ludzie cię

nie lubią, sam siebie nie lubisz za to, jaki jesteś i kim jesteś. Czujesz się ofiarą. Uważasz, że nie reprezentujesz sobą nic ciekawego. Pozwalasz się upokarzać lub sam wystawiasz się na sytuacje, które są dla ciebie szkodliwe i raniące. Nie szanujesz swojej godności lub godności innych. Nie potrafisz zadbać o siebie, bo nie jesteś tego wart. Nie umiesz wyznaczać granic, inni przekraczają twoje granice lub sam jesteś inwazyjny. Myślisz o sobie, że jesteś bez wartości. Czujesz do siebie niechęć lub wstręt. Nie kończysz podejmowanych spraw, boisz się oceny. Czujesz się niepewny, mało ważny, niepotrzebny. Odczuwasz odrzucenie ze strony innych i twierdzisz, że zasługujesz na takie traktowanie. Nie doceniasz swoich osiągnięć i dobrych stron.

- > **Zamartwianie się.** Martwisz się o drobiazgi. Martwisz się o pieniądze, swoje zdrowie, sytuację. Trapią cię myśli o twojej przyszłości.
- > **Katastrofizowanie.** Spodziewasz się jakiegoś złego wydarzenia. Boisz się, że stanie się krzywda tobie lub twoim najbliższym.
- > **Skupienie na swoim ciele.** Jesteś zaabsorbowany problemami własnego organizmu. Poświęcasz dużo czasu na jego obserwację i wsłuchiwanie się w płynące z niego sygnały. Nadmiernie dbasz o zdrowie, obawiasz się choroby. W twoich wypowiedziach stan zdrowia zajmuje pierwsze miejsce. Narzekasz i uskarżasz się na swoje dolegliwości.
- > **Problemy z podejmowaniem decyzji.** Nie potrafisz podjąć decyzji. Proste wybory stają się długimi, frustrującymi rozważaniami. Nie możesz się zdecydować, w co się ubierzesz, jakie zakupy zrobić w sklepie czy co zjesz na obiad.
- > **Utrata motywacji.** Nie widzisz sensu w podejmowaniu jakichkolwiek działań. Trudno jest ci realizować nowe pomysły.
- > **Utrata zainteresowań.** Twoje hobby nie sprawia ci przyjemności. Poświęcasz wyraźnie mniej czasu na swoje pasje, rozrywkę, relaks. Nie potrafisz odpoczywać aktywnie ani biernie.
- > **Zaniedbanie wyglądu i higieny.** Zdarza ci się nie dbać o higienę osobistą. Nie przywiązujesz wagi do tego, w co się ubierasz. Nie masz siły na zrobienie makijażu, ułożenie włosów, mimo że niegdyś sprawiało ci to przyjemność. Nie golisz się, twój zarost jest większy niż zwykle.

## Sfera intelektualna

- > **Spowolnienie myślenia.** Masz kłopoty z wyrażeniem swoich myśli. Wydaje ci się, że twój mózg zwolnił obroty. Czujesz się „zamulony”. Twoja zdolność myślenia znacznie się pogorszyła. Masz kłopoty z wnioskowaniem,

- planowaniem, logicznym myśleniem. Twoje myśli krążą wokół tych samych spraw, nie pojawiają się nowe tematy.
- > **Kłopoty z koncentracją.** Łatwo się rozpraszasz. Nie możesz długo utrzymać uwagi na rozmowie czy wykonywanych czynnościach. Tracisz wątek wypowiedzi. Nie potrafisz uchwycić sensu kierowanych do ciebie zdań, nie nadążasz za fabułą filmów.
  - > **Kłopoty z pamięcią.** Zauważasz, że masz więcej kłopotów z pamięcią niż inni ludzie. Zdarza ci się zapomnieć rzeczy naprawdę ważne. Pamiętasz, co wydarzyło się kilkadziesiąt lat temu lub kilka lat temu, a nie możesz sobie przypomnieć, co działo się przed chwilą. Kłopot sprawia ci zapamiętanie czyjegoś imienia, terminu spotkania.
  - > **Niewyraźna mowa.** Wyrażasz się niezrozumiale. Otoczenie często nie rozumie, co mówisz. Wydaje im się, że mówisz od rzeczy, mamroczesz coś pod nosem.

Ile objawów rozpoznajesz u siebie? Co dalej z tym zrobić? Pewnie zorientowałeś się, że twój stan ma swoją konkretną intensywność. Nie stwierdzasz u siebie poważnych zaburzeń czy odchyłeń, a może jednak odkryłeś, że w wielu sferach doświadczasz cierpienia i kłopotliwych dolegliwości? Coś zwraca twoją uwagę? Nie czekaj, aż będzie gorzej. Postaraj się zadbać o siebie, by nie dopuścić do nasilenia się objawów. Jeśli zaniepokoiło cię to, co o sobie przeczytałeś, czas na wybór dalszej drogi. Możliwości są dwie: nic nie robić lub zaważać o wolność. W rozstaniu z depresją możesz pomóc sobie sam, pracując nad sposobem myślenia, opiekując się sobą. Być może jest ci potrzebna pomoc psychologa lub lekarza psychiatry. Rozważ to. W dalszej części poradnika znajdziesz wskazówki, jak sobie pomóc i kiedy zdecydować się na terapię i leki oraz czym kierować się w tych wyborach.

Ludzie dotknięci depresją dzielą się na cztery grupy. Pierwsi to tacy, którzy zrobią wszystko, by się jej pozbyć. Szukają pomocy u przyjaciół, zgłaszają się na terapię, są gotowi przyjąć leki. Inni czekają, aż samo przejdzie – czasami się tak dzieje, zwłaszcza gdy depresja nie jest głęboka. Trwa to jednak zwykle długo i bardzo często przynosi tylko doraźny efekt. Depresja lubi do tych osób powracać. Trzecia grupa to ci, którzy nie podejmują żadnego działania, po prostu przyzwyczajają się, poddają. Można też spotkać jeszcze takich ludzi, którzy odpychają wszelką pomoc. Która z tych kategorii najbardziej do ciebie pasuje? Czy chcesz być w tej ostatniej grupie? Warto zaważać o swoje dobro, szczęście i zdrowie, pod warunkiem że tego chcesz. Alkoholikowi nic i nikt nie pomoże w zerwaniu z nałogiem, jeśli on sam tego nie chce. Na niewiele się zda chowanie przed nim butelek czy robienie mu awantur. Nic nie pomoże, jeśli on sam nie będzie chciał się wyleczyć. Oczywiście człowiek dotknięty depresją bardzo cierpi. Jak ma czegoś chcieć, skoro na nic nie ma siły? Chodzi o wolę życia.