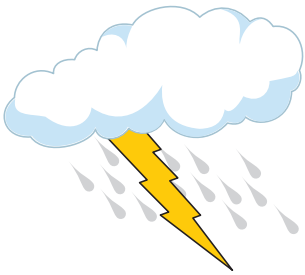
Oduprijeti se depresiji

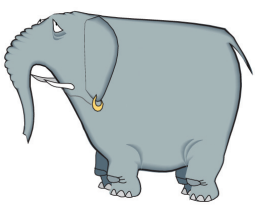
Svatko se ponekad osjeti tužno, nesretno ili kao da mu je svega dosta. Ti osjećaji većinom dođu i prođu, no ponekad znaju trajati i prevladati. Čini ti se kao da ih ne možeš promijeniti i na kraju se osjećaš depresivno. Možda zamijetiš da:



- se često osjećaš plačljivo;
- plačeš bez nekog jasnog razloga ili zbog sitnica;
- budiš se rano ujutro;
- ne možeš zaspati po noći;
- stalno se osjećaš umorno i bez energije;
- jedeš kako bi se utješio ili si izgubio apetit;
- imaš problema s koncentracijom;
- prestao si raditi stvari u kojima si nekada uživao;
- rjeđe ideš van i želiš biti sam.

Ovo su neki od brojnih znakova da te uhvatila depresija i da je **vrijeme da se odupreš!**

Teško je započeti



Kad se osjećaš tužno, vrlo je teško opet se pokrenuti. Čini ti se kao da pokušavaš gurati slona uzbrdo. Sve se čini nemogućim ili strašno teškim pa možeš osjećati kao da nema smisla ni pokušavati.

Sve je to dio depresije i jedna od najtežih stvari je učiniti prvi korak. Dvije bi ti stvari mogle pomoći da se pokreneš.

- Reci drugim ljudima da ćeš se početi boriti protiv depresije. Oni ti mogu pomoći, poduprijeti te i ohrabrivati te.
- Druga stvar koju moraš zapamtiti jest da **ti** možeš promijeniti kako se osjećaš. Teško je to učiniti, no postoje stvari koje možeš napraviti kako bi se osjećao bolje.

Paul Stallard/*Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-biheviroalna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Vodič za kliničare*
Copyright © 2005. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
© 2010. Naklada Slap za prijevod na hrvatski

Prati što radiš i kako se osjećaš

Kad se ljudi osjećaju tužno, prestanu raditi neke stvari. Više ne idu van tako često i znaju sjediti ili ležati u krevetu cijeli dan. Koristan prvi korak je pratiti što radiš te vidjeti postoje li dijelovi dana kada se osjećaš lošije nego u drugim dijelovima dana.

Svakoga sata zapiši na komad papira što si radio i odaberi broj od 10 (osjećam se jako dobro) do 1 (osjećam se jako loše) kako bi procijenio svoje raspoloženje. Lisin je dnevnik izgledao ovako:

- 10h – U krevetu. Raspoloženje: 3
- 11h – U krevetu. Raspoloženje: 2
- 12h – Sjedim u svojoj sobi, razmišljam. Raspoloženje: 1
- 13h – Izašla sam iz sobe, ručala s mamom. Raspoloženje: 6
- 14h – Slušam glazbu u svojoj sobi. Raspoloženje: 6
- 15h – Sjedim u svojoj sobi. Raspoloženje: 2

Ovo je pomoglo Lisi da shvati da se lošije osjećala kad je sjedila u svojoj sobi i kad nije ništa radila. Kada bi izašla iz svoje sobe i bila s drugima ili slušala glazbu, osjećala se bolje.

Otkrij što ti je zabavno

Kad se osjećaš loše, prestaneš se baviti mnogim stvarima, čak i onima kojima si volio! Rjeđe se baviš hobijima, interesima, aktivnostima i rjeđe posjećuješ omiljena ti mjesta (npr. kino).

Jedna od prvih stvari koje moraš napraviti je opet se početi zabavljati. Pokušaj sastaviti listu svih zabavnih stvari koje si radio i u kojima si uživao. Mikeova je lista izgledala ovako:

- Prestao sam svirati gitaru.
- Ne slušam glazbu tako često.
- Ne zovem više svoje prijatelje – čekam da oni mene zovu.
- Ništa mi se ne čita.
- Već nekoliko mjeseci nisam bio u gradu subotom poslijepodne.

Paul Stallard/*Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-biheviorala terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Vodič za kliničare*
Copyright © 2005. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
© 2010. Naklada Slap za prijevod na hrvatski

Mike se osjećao jako potišteno pa mu se i sam pokušaj da radi nešto u čemu je prije uživao činio nemogućim. Upravo stoga što prvi korak može biti težak, važno je da taj korak bude **malen**.

Mike je odlučio početi tako da svira gitaru pet minuta svakoga dana. Mikeu se ovo činilo ostvarivim, a odabiranjem tako malenoga cilja postojala je veća mogućnost da će uspjeti. Čim je počeo svirati, Mike je shvatio koliko ga je to nekad zabavljalo i ubrzo je počeo svirati gitaru sve češće i duže.

Mike je zatim krenuo na svoj sljedeći cilj. Taj je cilj bio nazvati jednoga prijatelja svaki tjedan. Mike je otkrio da je što je češće to činio, više u tome uživao i da je sve više to želio raditi.

Može ti se dogoditi da nešto opet počneš raditi, a da ti se to ne čini onako zabavno kako je nekada bilo. Ne brini, tom osjećaju ponekad treba malo duže da se vrati. Podsjećaj se na to kako ti dobro ide i zapamti da što se više baviš nečime, manje imaš vremena za slušanje svojih negativnih misli.

Otkrij svoje negativne misli

Ljudi koji se osjećaju potišteno i depresivno, imaju negativne misli. Oni češće:

- Traže i nalaze negativne ili ružne stvari koje se dogode.
- Zanemaruju dobre stvari.
- Kritični su prema sebi i onome što čine.
- Misle da su stvari koje su loše krenule njihova krivnja.
- Prenose stvari koje su loše krenule na jednome području (npr. nisu pobijedili u utrci) na druge dijelove svoga života (npr. "Ja sam potpuni gubitnik").

Ovo je negativna zamka

- što više čuješ ove misli
- to više vjeruješ u njih
- manje radiš i
- lošije se osjećaš.

Paul Stallard/*Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Vodič za kliničare*
Copyright © 2005. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
© 2010. Naklada Slap za prijevod na hrvatski

Moraš postati svjestan svojih negativnih misli i otkriti jesi li se ulovio u misaonu zamku. Četiri uobičajene zamke su:

Negativne naočale – one ti dopuštaju da vidiš samo ono negativno što se dogodi!

Jo je mislila da se nikome ne sviđa. Uočila je da joj je Gemma okrenula leđa i nastavila pričati sa Samom kad joj je rekla "bok". Njene negativne naočale nisu joj dopustile da vidi da su joj se Sue, Claire i Becky nasmiješile i uzvratile s "bok".

Pozitivno se ne računa – na sve pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao na nevažne i kao na puku sreću.

Mama je Tomu rekla da je dobro riješio ispit iz matematike, no Tom je odgovorio da su svi riješili dobro i da ti ispiti ionako nisu važni.

Napuhavanje stvari – male negativne stvari postaju veće nego što to doista jesu.

Julie je zaboravila nazvati svoju prijateljicu Mary nakon škole. Kad se Julie toga sjetila, razmišljala je kako uvijek iznevjeri svoje prijatelje i da zato više nitko neće željeti biti njezin prijatelj.

Predviđanje da će se dogoditi nešto loše. Ovo se odvija na dva glavna načina:

Čitanje misli – misliš da znaš što drugi misle ("Mislim da se Scottu ne sviđam.")

Proricanje budućnosti – misliš da znaš što će se dogoditi ("Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.")

Odupri se negativnim mislima

Jednom kad otkriješ svoje negativne misli i saznaš u koju si negativnu zamku upao, možeš se naučiti oduprijeti.

- Ako imaš negativne naočale, trebaš naučiti stati, pogledati ponovo i naći pozitivne stvari koje si previdio.
- Ako misliš da se pozitivno ne računa, trebaš naučiti prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe.
- Ako napuhuješ stvari, trebaš naučiti spriječiti stvari da te uzrujavaju i zaustaviti ih dok ne postanu prevelike.
- Ako predviđaš da će se dogoditi nešto loše, trebaš prestati gledati u svoju kristalnu kuglu i provjeriti što se doista događa.

Paul Stallard/*Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Vodič za kliničare*
Copyright © 2005. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
© 2010. Naklada Slap za prijevod na hrvatski

Nauči se nositi s bilo kakvim problemima

Ljudi koji se osjećaju depresivno, ponekad osjećaju da ne znaju kako se nositi sa svojim problemima. Problemi s prijateljima, obitelji ili nastavnicima mogu ti se činiti tako velikima da jednostavno ne znaš kako s njima izaći nakraj.

Razmisli o SVIM mogućim rješenjima

Razmisli o svojem problemu i zapiši sva moguća rješenja. Ponekad je korisno stalno se pitati "Mogao bih učiniti ovo ILI...".

Sade je željela ići u kino, no nije željela ići sama. Stalno je odgađala odlazak u kino misleći kako nitko neće biti zainteresiran za taj film. Pokušala je s "ILI" pitanjem kako bi potražila rješenja:

Mogla bih pitati moju prijateljicu Mandy ILI

bih mogla vidjeti želi li Sally ići sa mnom ILI

bih mogla pitati Gemmu ILI

bih mogla vidjeti bi li mama ili tata htjeli ići ILI

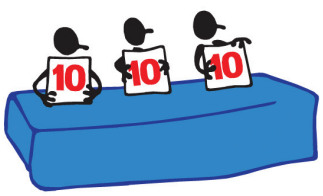
bih mogla pitati moju sestru Lucy ILI

bih mogla pozvati moju sestričnu Jade.

Ovo je Sade pomoglo da shvati da postoji velik broj ljudi s kojima bi mogla ići u kino, tako da ne postoji razlog za daljnje odgađanje.

Vježbaj uspješnost

Kad se suočimo s problemom ili novom situacijom, lako je očekivati neuspjeh ili razmišljati o stvarima koje će poći po zlu. Ovo je jedna od negativnih zamki kod kojih predviđamo kako će se dogoditi nešto loše. U ovoj situaciji može biti korisno zamisliti sebe kako uspijevaš.



Zamisli prepreku pred sobom i razmisli o tome što će se dogoditi. Razmisli o koracima, no ovoga puta zamisli sebe kako izlaziš nakraj s preprekom i uspijevaš. Neka ta predodžba bude što je moguće stvarnija te opiši događaj u što više detalja.

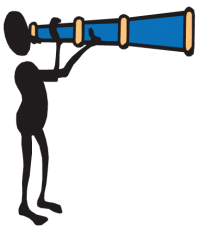
Uvježbavanje ovog načina može ti pomoći da uvidiš da usprkos teškoćama možeš biti uspješan.

Paul Stallard/*Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-biheviorala terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Vodič za kliničare*
Copyright © 2005. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
© 2010. Naklada Slap za prijevod na hrvatski

Promotri što čine drugi ljudi

Drugi dobar način rješavanja problema jest promatrati nekog tko je uspješan i naučiti što on radi.

Susheelu su uvijek zadirkivali u školi pa bi se ona često uzrujala i naljutila te ljutito otišla. Što je burnije reagirala, to su je druga djeca više zadirkivala.



Susheela je odlučila promotriti kako njena prijateljica Nina izlazi nakraj sa zadirkivanjem. Kad je krenula u školu Ninu su jako često zadirkivali, no sad je više ne zadirkuju toliko, iako ju još uvijek ponekad zovu pogrdnim imenima. Susheela je promatrala što se događa. Kad bi druga djeca Ninu počela nazivati pogrdnim imenima, ona bi se samo nasmiješila i složila se s njima. Nije se s njima svađala ili burno reagirala. Djeci bi to dosadilo za minutu, pa bi pronašli nekoga drugoga koga će zadirkivati.

Pozitivan samogovor

Pozitivan samogovor je dobar način pomaganja sebi da prebrodiš tešku situaciju ili situaciju koja te čini zabrinutim. Pozitivan samogovor pomaže ti da se osjećaš opuštenije i samopouzdanije tako što drži sumnje i zabrinutost pod kontrolom. To činiš tako da govoriš pozitivne stvari samome sebi kad god se osjećaš zabrinutim ili nesigurnim u svoj uspjeh.

- **Namjeravam** se vratiti tamo.
- **Uspjelo mi je** doći do vrata i sada ću ući.

Ponavljaj svoju pozitivnu poruku i pohvali sebe kad se suočiš s preprekom.

Pohvali se za pokušaj

Može biti teško pohvaliti sebe i reći si "bravo" kada se osjećaš tužno.

Čini se kao da uvijek ima toliko stvari koje bi želio učiniti ili koje si mogao napraviti bolje pa postane teško zamijetiti što si već postigao.

Možda nećeš uvijek biti uspješan, no to nije važno. Važno je da si pokušao i da si se počeo **odupirati**. Nemoj to zanemariti, pohvali sebe što si uopće pokušao.

Paul Stallard/*Misli dobro, osjećaj se dobro: kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Vodič za kliničare*
Copyright © 2005. John Wiley & Sons Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex PO19 8SQ, England
© 2010. Naklada Slap za prijevod na hrvatski