

Depresja- cz.1

Co trzeba robić, aby nie dopadła ani nas, ani naszych bliskich choroba XXI wieku?

Czym jest depresja oraz po czym ją poznać: stałe spadki nastrojów, brak sił do działania, brak możliwości cieszenia się nawet z rzeczy, które były dla nas wcześniej źródłem radości, zaburzenia snu, poczucie braku sensu życia, niemożność wykonywania najprostszych czynności.

W raportach na temat przyszłości mówi się dużo o kompetencjach przyszłości takich jak: współpraca, analityczne myślenie, komunikacja, kreatywność, otwartość na zmiany i szybkie uczenie się nowych rzeczy. Ale zapomina się o tym, że aby móc to wszystko robić musimy być silni psychicznie, odporni i czuć się ze sobą, w sobie dobrze.

Ważne jest abyśmy pamiętali, że **nic nie jest nam dane na całe życie i aby żyć dobrze i godnie potrzebujemy o to nieustannie dbać.**

Nie dopuśćmy do tego, aby depresja stawała się główną zgorą młodych i dojrzałych ludzi. Dbajmy o siebie, dbajmy o bliskich.

Depresja a wypalenie życiowe

Od wypalenia zawodowego, życiowego, gorszych nastrojów zaczyna się **wiele depresji**. Nawet jeśli czujemy się kuloodporni, szczęśliwi, bogaci wewnętrznie i materialnie, to musimy każdego roku dbać o to, aby 40 negatywnych czynników wypalenia było na jak najniższym poziomie, a 40 czynników pozytywnych było na jak najwyższym poziomie.

Zaburzenia w 40 czynnikach wypalenia mogą spowodować brak motywacji, brak energii do pracy lub wypalenie zawodowe. Jeśli to zaburzenie będzie trwało zbyt długo (ponad 3-6-12 miesięcy) i dojdą do tego czynniki depresji (o których poniżej) wtedy, niestety, człowiek może doświadczyć poważnych stanów depresyjnych.

Na stronie: <https://adamdebowski.pl/test-wypalenie/> znajduje się darmowy test online, który ma pomóc wychwycić we wczesnym etapie moment wypalenia życiowego, poziom spadku energii i wesprzeć w zadbaniu o czynniki, które wpływają na nasze emocjonalne życie:

Zmiany na świecie a depresja

Nasza psychika jest niedostosowana do dzisiejszych czasów. W ciągu ostatnich 10-50 lat skok w sposobie pracy jest gigantyczny. Ilość osób pracujących mentalnie, koncepcyjnie, abstrakcyjnie jest znacząca. To mocno obciąża psychikę człowieka. Kiedyś, gdy ludzie pracowali fizycznie na polu czy w fabryce, ich myśli nie były mocno

angażowane. Teraz **coraz więcej zawodów wymaga analizy, podejmowania decyzji, komunikacji, współpracy, przewidywania.**

Nie zdajemy sobie sprawy, jak dużo energii kosztuje to nasz mózg. Ilość spraw, które mamy na głowie jest większa. Kiedyś za decyzje były odpowiedzialne zarządy. Teraz decyzyjność pozostawia się też w rękach szeregowych pracowników, którzy ponieważ są specjalistami, mają często większą niż przełożeni.

Kolejne zmiany dotyczą kwestii **2eraźniejszo się**. Kiedyś w szkole czy w pracy porównywaliśmy się tylko z 10-30 osobami w klasie, w biurze. Teraz? Mamy Facebook, Instagram, Musica.ly i mamy setki tysięcy osób, które możemy podglądać, oglądać. Kiedyś mogliśmy udawać przed kolegami, że byliśmy na super wakacjach. Nie było portali, komórek, a nawet kiedyś... aparatów fotograficznych. Teraz, aby się pochwalić, trzeba faktycznie wyjechać, bo przecież inaczej nie wrzucimy zdjęć na Fejsa... lub wykorzystać najnowszą technologię, dzięki której możemy w coraz łatwiejszy sposób, bez znajomości Photoshopa, spreparować zdjęcie, aby umieścić swoją twarz na wybranym obrazku. Po co? Po to, aby móc się pochwalić. Kiedyś mogliśmy się chwalić, jeśli umieliśmy dobrze kłamać i opowiadać historie z wakacji, których nie doświadczyliśmy. Teraz jesteśmy w stanie tworzyć twarde dowody.

Ktoś powie: nie należy się porównywać. Łatwo powiedzieć. Dla 99% społeczeństwa nie porównywanie się, nie ocenianie siebie i innych jest najwyższym poziomem rozwoju świadomości. Potrzeba wielu lat praktyki mentalnej, psychologicznej, duchowej, medytacyjnej, mindfulness, aby umieć ograniczyć mechanizm porównywania się.

Innym niezwykle trudnym mechanizmem jest **nadmiar informacji**. Kiedyś była szkoła lub praca. Wracało się do domu i było ewentualnie kilka kanałów w telewizji. Teraz w toalecie, w autobusie, na kanapie mamy dostęp do dziesiątek portali informacyjnych, portali społecznościowych i portali VOD. Ilość bodźców, która przechodzi przez nasz system nerwowy jest ogromna. Dlatego w niektórych miejscach na świecie np. w Dolinie Krzemowej, część organizacji wprowadza zakaz używania tabletów i komórek do 10 roku życia.

Kiedyś świat dało się jasno wytłumaczyć. Kościół odegrał tutaj ogromnie ważną rolę, tłumacząc jego zasady ludziom. Z biegiem lat jednak, gdy ludzie coraz bardziej odchodzili od kościoła, odchodzili też od światopoglądu, który był tam przekazywany. Pytania niezwykle ważne i trudne dla człowieka: *Dlaczego istnieje świat? Skąd pochodzimy? Co jest po śmierci? Co jest dobre, a co złe?* Zaczęły dla niektórych osób pozostawać bez odpowiedzi.

Bez odpowiedzi na te pytania możemy funkcjonować przez kilka, kilkanaście lat. Jednak w pewnym momencie te pytania ponownie do nas przychodzą. Czy potrafimy na nie odpowiedzieć, skoro nie mamy doktryny, która na nie odpowiada? Jeśli tak, to świetnie. Jeśli nie, to zaczynają się kłopoty. Psychika zaczyna się gubić, błędzić, a to może stać się jednym ze źródeł depresji.

Dawno temu, w tzw. świecie 1.0 było wszystko jasne: masz 8-10 lat, pomagasz rodzinie na roli czy np. w tartaku. Gdy nastał świat 2.0 nastąpiła rewolucja, ale wciąż wszystko było proste. Ścieżka naszego życia była w miarę zrozumiała: najpierw

podstawówka, później zawodówka, technikum lub liceum, następnie praca lub studia, a następnie praca. I tak do 65 roku życia. Proste, jasne, uporządkowane. XXI wiek przyniósł świat 3.0, w którym wszystko jest możliwe i nic nie jest jasne. **Kiedyś nie było takiej wolności, ale było bezpieczeństwo i przewidywalność.** Teraz jest wolność, ale nie ma przewidywalności i bezpieczeństwa. Poziom niepewności i możliwości jest ogromny. A do tego nasza psychika nie jest tak przygotowana. Niepewność połączona z ilością możliwości wyboru bywa dla większości tak obciążająca, że sam ten fakt jest już jednym z głównych fundamentów pod stany depresyjne, pod stany silnego smutku i strachu.

To wszystko nastąpiło w ostatnich 10-20 latach. **Mózg ewoluował przez setki tysięcy lat. Teraz nie nadąża.** Oczywiście potrafimy jako ludzie adaptować się do zmian. Ale nie zawsze i nie tak szybko. Możemy sobie z tym wszystkim poradzić, ale pod warunkiem, że zwrócimy uwagę na istotne elementy, które składają się na fundamenty naszej psychiki.

Czym jest depresja według Change Value Process

Change Value Process to autorska filozofia i metodologia pracy nad zmianą Adama Dębowskiego (zał. Instytutu Liderów Zmian). Zawiera w sobie zarówno podejście potrzebne do zarządzania zmianą w biznesie, jak i aspekty pracy nad sobą, swoimi CEMKami (cechami, emocjami, mentalnością, kompetencjami). Jednym z ważnych obszarów CVP jest Inner Leadership – czyli **głębsza praca nad sobą, zrozumienie siebie, swojej osobowości.**

Depresja według CVP to głęboki smutek psychologiczny i duchowy, który wynika z głębokiego poczucia braku, pustki, niepewności i zagubienia. Depresja to także poczucie cierpienia, która wynika z tego, że nie otrzymujemy w życiu tego czego pragnęliśmy. Tym samym depresję można zdefiniować jako psychologiczne i duchowe cierpienie. Najgłębszy poziom depresji to stan podświadomego strachu przed decyzjami, działaniami, pracą i życiem.

Mamy więc trzy wymiary depresji:

- **głęboki smutek,**
- **poczucie cierpienia,**
- **strach.**

To leży u podnóża depresji, problem jednak polega na tym, że większość osób nie jest w stanie tego zauważyć. Efektem namacalnym, widocznym dla człowieka jest poczucie braku sensu, braku energii, braku chęci do nawet najprostszych czynności. Patrząc holistycznie, z wymiaru duchowego, możemy powiedzieć, że **depresja jest efektem zejścia ze swojej ścieżki życiowej, jest wynikiem życia przez dłuższy czas w niezgodzie ze sobą, swoimi wartościami** i (jeśli ktoś w to wierzy) ze swoją duchową ścieżką (w zależności od wiary: duchową ścieżką wyznaczoną przez Boga, los, przeznaczenie, duszę lub nas samych).

Depresja według CVP ma 6 poziomów głębokości, 6 poziomów zaawansowania. Konkretnych źródeł, przyczyn depresji jest minimum 20 i często są

one ze sobą powiązane. Depresja zazwyczaj **jest efektem skumulowanych w człowieku emocji i myśli, które przez lata ukrywane były w tzw. cieniu, czyli były wyparte lub stłumione.** Źródła nie muszą być traumatyczne, ani bardzo silne. Może to być połączenie wielu małych, niezauważalnych na pierwszy rzut oka elementów, które z biegiem lat stały się dla podświadomości człowieka kluczowe.

Depresję nazywam głębokim smutkiem duszy i podświadomości człowieka. Depresja na poziomie 1-6 to ból duszy, to głęboki smutek duszy, który wynika z silnego zбочenia z kursu swojego życia, z zagubienia kluczowych aspektów siebie jako człowieka, z zapomnienia o tym, co dla nas najważniejsze. Na 6 poziomie możemy mieć, niestety, jeszcze do czynienia z zaburzeniami na tle neurologicznym, biologicznym. Przyczyny nie są wtedy stricte psychologiczne, czy duchowe, ale medyczne. Większość jednak stanów 4eraźniejszość4ych i poważnych depresji ma swoje źródło w psychice, emocjach i myślach.

Aby radzić sobie z depresją należy przestrzegać zasad, które są opisane w tym artykule. Gdy doświadczymy depresji poziomu 3, 4, 5, 6 (poniżej wyjaśnienie) często, niestety, samodzielnie nie jesteśmy w stanie sobie poradzić. Osoby świadome, z metodami psychologicznymi, z metodami coachingu głębi potrafią popracować ze sobą same – do poziomu 3 włącznie. Ale jest zawsze taki moment, gdy potrzebujemy wsparcia. Na początku bliskich, ale od poziomu 3-4 musimy skorzystać z pomocy terapeuty, psychologa lub coacha.

6 poziomów depresji:

- **1. Spadki nastrojów i stres.**

Tak naprawdę nie jest to depresja, to po prostu wahania nastroju, które zależą od dnia, trudnego spotkania, wymagającego projektu, czy zmęczenia.

Dlaczego więc wyróżniam to jako 1 poziom? Wiele osób używa sformułowań typu: “mam depresję”, “mam deprechę” i chcę zwrócić uwagę, że jest to 1 poziom, który może, ale kompletnie nie musi się pogorszyć i przejść w stronę depresji. Ten poziom współcześnie ma większość ludzi. Pęd, presja, praca, rywalizacja, pieniądze, ciągłe zmiany powodują ciągłe napięcia. Mikro napięcia. Czasami nawet niezauważalne.

- **Na poziomie 1 kluczowe jest, aby:**

- wypocząć
- dobrze się odżywiać
- uprawiać sport
- mieć bliską osobę lub/i mentora, psychologa, doradcę, terapeutę, z którą można szczerze omawiać bieżące wydarzenia, emocje, myśli, aby nie doprowadzać do tłumienia w sobie napięć
- zadbać o podstawowe elementy z obszaru “teraźniejszość” (poniżej)

- **2. Brak motywacji i energii do działania**

Na tym poziomie wyspanie się czy unikanie stresujących spotkań, projektów nie wystarczy. Na 2 poziomie człowiek doświadcza poczucia, że nie chce podejmować wyzwań. Taki stan może wynikać z porażki zawodowej, przegranej w ważnym konkursie. Ten stan może minąć po kilku dniach lub możemy z nim sobie odpowiednimi metodami poradzić w ciągu kilku dni. Jeśli to się nie zadzieje, stan może przejść do poziomu 3. Poziom 2 może polegać na doświadczeniu kilkudniowych lub tygodniowych epizodów. Później często wracamy do życia, pozytywnej energii. Jeśli poziom 2 trwa powyżej miesiąca, może niestety, przejść w poziom 3.

Na poziomie 2 kluczowe jest, aby:

- wyciągać odpowiednie wnioski z aktualnych i ostatecznych wydarzeń
- mieć bliską osobę lub/i mentora, coacha, doradcę, terapeutę, z którą można szczerze omawiać bieżące wydarzenia, emocje, myśli, aby nie doprowadzać do tłumienia w sobie napięć
- zadbać o głębsze, ważniejsze niż do tej pory elementy z obszaru “5eraźniejszość” (poniżej)
- zadbać o podstawowe elementy z obszaru “przeszłość” i “przyszłość”

- **3. Silne napięcia i kumulacja negatywnych myśli i emocji**

Tutaj mamy do czynienia z poważniejszymi emocjami. Efektem tego jest stan, w którym **czujemy się źle, przybici, bez energii nawet jeśli wygramy konkurs, dostaniemy premię, urodzi się nam dziecko**. Skumulowane, nieprzepracowane myśli i emocje powodują rosnące napięcie, które ciężko jest zrozumieć. Jednego dnia człowiek czuje się dobrze, innego doświadcza silnego napięcia. Potrafi się czasami zmobilizować do wyjścia, do rozmowy, spotkania, ale kosztuje go to bardzo dużo energii. Ten poziom może się utrzymywać 2-4 miesiące. Najczęściej ma postać 3-miesięcznego okresu depresyjnego. Po tym czasie organizm i umysł wielu osób samodzielnie się regeneruje i wzmacnia. Jest jeden warunek: musimy o siebie dbać, rozmawiać z bliskimi, a najlepiej z terapeutą, coachem głębi, psychologiem. Jeśli tego nie robimy, wtedy możemy doświadczać odczuć z poziomu 4 lub, niestety, wejść w poziom 4.

Na poziomie 3 kluczowe jest, aby:

- zacząć pracować nad kluczowymi elementami z obszarów “przeszłość”, “teraźniejszość”, “przyszłość”
- mieć bliską osobę coacha, terapeutę, z którą można szczerze omawiać bieżące wydarzenia, emocje, myśli, aby nie doprowadzać do tłumienia w sobie napięć.

- **4. Brak sił życiowych i marazm**

Na tym poziomie każdy dzień jest już ciężki. Człowiek ma jeszcze siły, aby posprzątać dom, ale nie ma już energii do pracy. Nie potrafi się zmobilizować. Ten stan potrafi trwać wiele miesięcy, nawet 1-2 lata z okresami poprawy. Jednak nieleczona depresja, bez głębokiej pracy nad sobą może trwać latami i co gorsza przeistaczać się w poziom 5 i 6.

Na poziomie 4 kluczowe jest, aby:

- skonsultować się ze specjalistą, aby zrozumieć swój stan oraz zacząć pracować nad kluczowymi elementami z obszarów “przeszłość”, “teraźniejszość”, “przyszłość”
- mieć bliską osobę, z którą można szczerze omawiać bieżące wydarzenia, emocje, myśli, aby nie doprowadzać do tłumienia w sobie napięć.

- **5. Ciężka depresja**

To okres, w którym praca psychologiczna nie wystarcza lub nawet bywa niemożliwa. Osoba jest na tyle wycofana, osłabiona, że jakkolwiek rozmowa jest już zbyt dużym wysiłkiem dla umysłu i organizmu. W tym stanie nawet nie ma myśli. Jest zawieszenie, tkwienie. Są czasami momenty w ciągu dnia, gdzie zyskuje się siły na zjedzenie, umycie się. Czasami są dni lepsze, które pozwalają na rozmowę i pracę psychologiczną. Często bez wsparcia psychiatry, który przepisze odpowiednie leki, organizm i umysł mogą sobie nie poradzić.

Na poziomie 5 kluczowe jest, aby:

- skonsultować się ze specjalistą, aby zrozumieć swój stan oraz zacząć pracować nad kluczowymi elementami z obszarów “przeszłość”, “teraźniejszość”, “przyszłość”
- mieć bliską osobę, która po prostu będzie. Nie trzeba rozmawiać. Trzeba mieć poczucie, że nie jest się samemu
- podjąć decyzję, czy stosujemy lekarstwa, środki farmakologiczne od psychiatry – czasami to jedyny sposób, aby wzmocnić się psychicznie i móc dalej pracować nad sobą terapeutycznie
- zaakceptować, że potrzeba kilku tygodni lub miesięcy, aby wyjść z tego stanu i przepracować jego źródła tak, aby depresja nie powracała

- **6. Depresja kliniczna**

To najcięższy stan, który jest wynikiem trwającej depresji 5 poziomu lub, niestety najczęściej, zaburzenia na tle neurologiczno-biologicznym. Na poziomie 6 bez farmakologii osoba nie jest w stanie wstać z łóżka, umyć się, a nawet pójść do toalety. Zaburzenia w mózgu mogą powstać w wyniku wieloletniej depresji poziomu 5. Silne negatywne emocje trwające latami mogą wywołać zmiany w systemie nerwowym.

Osobiście zawsze wierzę, że nawet wtedy człowiek jest w stanie się wyleczyć i wrócić

do pełnego zdrowia, choć realnie może być to dla niektórych bardzo ciężkie do osiągnięcia. Po wyjściu z depresji poziomu 6 będzie musiał przez dużą część życia być uważny, dbać o wiele elementów, aby depresja nie powróciła. Ale zawsze mam wiarę, że jesteśmy w stanie wychodzić z najcięższych stanów.

Na poziomie 6 kluczowe jest, aby

- skonsultować się ze specjalistą, aby zrozumieć swój stan oraz zacząć pracować nad kluczowymi elementami z obszarów “przeszłość”, “teraźniejszość”, “przyszłość”
- mieć bliską osobę, która po prostu będzie. Nie trzeba rozmawiać. Trzeba mieć poczucie, że nie jest się samemu
- zastosować lekarstwa, środki farmakologiczne od psychiatrii – czasami to jedyny sposób, aby wzmocnić się psychicznie i móc dalej pracować nad sobą terapeutycznie
- zaakceptować, że potrzeba kilku miesięcy, a może i lat, aby wyjść z tego stanu i przepracować jego źródła tak, aby depresja nie powracała
- zaakceptować i zrozumieć, że istnieje scenariusz, w którym prawdą okazuje się, że ten ciężki stan wynika z problemów biologicznych. Być może przez wiele lat nie będzie można wrócić do pełnego zdrowia i należy nieustannie szukać rozwiązań, wsparcia i nie poddać się tej chorobie.

Błędy w procesie depresji

Gdy człowiek doświadcza stanu depresji na poziomie 3-6, często zaczyna się szukać na oślep pomocy – robi to samodzielnie albo razem z rodziną. Czasami rodzina robi to za niego.

Jakie są najczęstsze błędy:

- błędem, którego nie da się już odwrócić, gdy jest się na poziomie 4-6 jest fakt, że człowiek wcześniej nie pracował na sobie, nie poznawał siebie, nie starał się siebie rozwijać, odkrywać na głębszym poziomie. **Depresja jest efektem dużych albo subtelnych zaniedbań w swoim życiu emocjonalno-psychicznym.** Najlepszym lekarstwem jest zapobieganie.
- **brak akceptacji słabości i pomocy innych.** Niektórzy zbudowali taki pancerz w swoim życiu, że pomimo trudności nie dopuszczają nikogo do swoich emocji. Nie akceptują oni faktu, że są słabsi, że sobie nie radzą. Nie przyjmą pomocy, bo będą uważali, że wtedy są słabi. Ciężko nazwać to błędem. Jest to dla wielu system przekonań, na którym budowali całe swoje życie, swoją niezależność, swoje sukcesy. Jeśli tego nie odpuszczą, to proces depresji będzie się wydłużał.
- **depresja jest demonizowana.** Kiedyś leworęczność uważano za chorobę, a homoseksualizm za chorobę psychiczną. Wciąż w dzisiejszych czasach depresja uznawana jest przez wielu za temat tabu, jako coś dziwnego, niezrozumiałego. A tak naprawdę depresja na poziomie 1-5 to ból duszy, to głęboki smutek duszy, który wynika z silnego zбочenia z kursu swojego życia, z zagubienia kluczowych aspektów siebie jako człowieka, z zapomnienia o tym, co dla nas najważniejsze.
- **uważa się, że depresję zawsze można “załatwić” technikami antystresowymi, pozytywnym myśleniem, metodami coachingu, kontrolą myśli.** Oczywiście faktem

jest to, że każda z tych rzeczy może pomóc, w szczególności, jeśli mamy do czynienia z poziomem depresji 1-2. Ale jeśli depresja nie mija, potrzebne jest zajrzenie głębiej. Z drugiej strony uważa się, że aby poradzić sobie z depresją, tylko leki i tylko wieloletnia terapia oparta o grzebanie w przeszłości i traumach może pomóc. To druga skrajność, która nie jest prawdziwa w 100%.

- **idzie się od razu do psychiatrii po tabletki.** Pamiętaj, że psychiatra to nie terapeuta, to lekarz medycyny, który zna się na organizmie, biologii, ale nie wesprze człowieka psychologicznie. Jeśli przyczyna depresji jest organiczna- znajduje się w zaburzeniach gospodarki hormonalnej lub neuroprzekaźników to jak najbardziej, od tego należy zacząć- a następnie skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Niestety często ludzie liczą na to, że samo pójście do psychiatrii załatwia problem. Często osoby doświadczając depresji poziomu 1-3 sięgają od razu po tabletki. Nie idą do psychologa, terapeuty, coacha głębi, nie pracują nad sobą, ale idą do psychiatrii, który nie wesprze emocjonalnie, ale wesprze medycznie. Mogą być pomoce, mogą często bardzo wspierać, ale nie są rozwiązaniem, nie ulecą przyczyny.
- **osoby doświadczające depresji na poziomie 1-4 potrafią, niestety, radzić sobie z tym stanem poprzez alkohol albo używki.** To najszybszy sposób na uzależnienie się. Nawet przy poziomie 1, czyli przy pojawiającym się silniejszym stresie, jeśli będziemy 1-3 razy w tygodniu popijać piwo, whisky albo popalać marihuanę, możemy wywołać u siebie stan uzależnienia. Przyjemność, rozluźnienie, które pojawia się po nawet małej dawce alkoholu sprawia, że organizm zaczyna chcieć więcej.
- **osoba chora na depresję liczy na to, że jej przejdzie.** Nie potrafi odróżnić słabszego dnia od głębszego stanu depresji. Czeki dni, tygodnie, licząc, że stan się poprawi. Czasami nawet po 2-3 miesiącach wciąż wypiera fakt, że przeżywa coś cięższego.
- **rodzina, bliscy poklepują po plecach, trzymają kciuki, aby się poprawiło oraz oczekują, że się zmobilizujemy**
- **praca psychologiczna polega na rozmowach o obecnych uczuciach** – część psychologów i terapeutów jest uczona, że terapia polega w 100% na słuchaniu, rozmowie o aktualnych uczuciach, emocjach. Część specjalistów szuka głównie zrozumienia przyczyn w przeszłości. Zakłada się, że zrozumienie przyczyn uwalnia od problemu. To wszystko prawda, ale tylko częściowa. Bieżące “wentylowanie” emocji oraz zrozumienie przeszłości jest niezwykle ważne. Ale to nie wszystko.

c.d. nastąpi...☺

opr. Agnieszka Cisek
na podstawie artykułu A. Dębowskiego (Instytut Liderów Zmian
- www.adebowski.pl)

