

## DEPRESJA A AKTYWNOŚĆ

*Opracowanie artykułu: psycholog - Dorota Bielas, psycholog- Marta Matuszewska*

Objawy depresyjne mogą występować w różnego rodzaju zaburzeniach i mogą mieć różne nasilenie.

Depresja w znaczeniu klinicznym dotyczy różnych poziomów zaburzenia nastroju poczynając od poziomu psychotycznego, gdzie człowiek traci kontakt z rzeczywistością i pojawiają się zaburzenia treści myślenia poprzez zaburzenie dystymiczne, aż po lżejsze zaburzenia z poziomu nerwicowego.

Z jednej strony można powiedzieć, że uczucia depresyjne są doznaniem uniwersalnymi charakterystycznymi dla sytuacji utraty symbolicznego lub konkretnego obiektu, każdy ich doświadcza. Bywa jednak, że depresja opanowuje cały świat jednostki, zaburza normalne funkcjonowanie i aktywność, jak również wpływa na procesy wegetatywne zaburzając procesy fizjologiczne: jedzenie, sen itp. W depresji zmienia się napęd, aktywność, myślenie, kontakt z innymi ludźmi.

Niestety depresja jest dość powszechną chorobą, a zwykle pierwszy jej rzut pojawia się w okresie dorastania. Wieczny smutek, brak energii, anhedonia, problemy ze snem i jedzeniem oraz ogólne rozregulowanie organizmu, to objawy charakterystyczne dla depresji.

Doświadczenia praktyków pokazują, że osoby depresyjne są bardzo krytyczne, wymagające i oskarżające siebie. Psychoanalicy powiedzieliby, że mają pierwotne, surowe i karzące superego. Powoduje to traktowanie siebie jak zdevaluowanego obiektu i wycofanie z relacji ze światem, co z kolei nasila depresję i konstytuuje błędne koło.

W działaniach terapeutycznych ważne jest:

**złagodzenie superego i aktywizacja pacjentów dotkniętych depresją**

Ludzie czasem walczą z depresją poprzez ignorowanie choroby i zbytne przeciążenie obowiązkami lub też czekaniem aż choroba minie. W cięższych depresjach samo branie leków, chodzenie na spotkania z terapeutą i czekanie na poprawę może nie wystarczyć. Niezbędna wydaje się również świadomość brania współodpowiedzialności za leczenie.

W depresji często obserwuje się różne tendencje:

1. Brak aktywności, leżenie w łóżku i czekanie aż depresja przeminie, co nasila jeszcze jej objawy, dlatego niezbędne jest, mimo trudności, aktywizowanie siebie i niejako ” wchodzenie” w przyjemne rzeczy. Podejmowanie przyjemności może być początkowo trudne.
2. Jeśli przed depresją życie było pasmem obowiązków od rana do wieczora to ważne może być nauczenie się szukania równowagi między odpoczynkiem, obowiązkami i życiem towarzyskim. Jak zaznaczają autorzy książki „Depresja a nastolatek” “depresja lubi, gdy bierzemy na siebie za dużo”.  
Jednocześnie zadziwiające jest jak bardzo niektórzy z nas sami zaprzeczają swojemu przeciążeniu i emocjom z nim związanych.

O ile w przypadku naturalnego smutku unikanie bywa korzystne – pozwala się zregenerować, wyciszyć, odespać, to w przypadku chronicznego smutku czyli depresji powoduje więcej strat niż korzyści. Przejawami unikania może być izolowanie się, spanie, używki, ruminowanie (rozmyślanie o porażkach).

Jednym ze sposobów leczenia depresji w oparciu o metody behawioralne jest

#### **AKTYWIZACJA BEHAWIORALNA I ANGAŻOWANIE SIĘ W PRZYJEMNE DZIAŁANIA.**

Technika opiera się na założeniu, że przyjemne zajecie poprawia nastrój i pozwala odsunąć depresyjne myśli.

Proponuje się wówczas:

1. Rozpoznanie, co poprawia nastrój.
2. Uważne planowanie przyjemności.
3. Działanie.

## TYGODNIOWY ZAPIS CZYNNOŚCI:

- ◆ Zaobserwuj jakim czynnościom poświęcasz najwięcej czasu;
- ◆ Ustal czy wybierasz zazwyczaj działania poprawiające czy pogarszające nastrój;
- ◆ Rozpoznaj jakie czynności pogarszają ci nastrój, aby w następnym tygodniu choć częściowo z nich zrezygnować;
- ◆ Rozpoznaj, które czynności poprawiają ci nastrój, aby zaplanować ich jak najwięcej w kolejnym tygodniu;
- ◆ Planuj radzenie sobie ze złożonymi zadaniami;
- ◆ Określ proporcje między obowiązkami a przyjemnościami.



Uzupełnij tabelę wpisując w okienka, co robiłeś w określonej porze oraz pokoloruj na inne kolory określone aktywności.

**Niebiesko** – czas wolny dla przyjemności (z innymi),

**Zielono** – hobby, odpoczynek (spędzony w samotności)

**Czerwono** - nauka, praca, dojazd do szkoły, obowiązki domowe, odrabianie lekcji

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
6 - 7							
7 - 8							
8 - 9							
9 - 10							
10 - 11							
11 -12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							



## PLANOWANIE PRZYJEMNOŚCI

Wiadomo, że planowanie przyjemności w depresji jest trudne, ale jednocześnie bardzo potrzebne. Powinno być ono dopasowane do stanu osoby i jej sytuacji. Strategia osiągnięcia celów metodą małych kroków i postawienia pierwszego kroku w drodze do celu jest skuteczna. Ważne jest zaplanowanie chociaż jednej przyjemności na dany dzień w ciągu nadchodzącego tygodnia.

Warto zadać sobie pytania:

- ◆ Co będę robić?
- ◆ O której godzinie?
- ◆ Z kim?
- ◆ Kiedy umówię się z tą osobą?
- ◆ Jaki mam plan awaryjny na wypadek, gdyby ta osoba była zajęta?
- ◆ Czy jest ktoś, kogo chcę poprosić o wsparcie?

Wspomnimy tylko, że nie zawsze realizujemy swoje plany w całości i jest to naturalne ☺.

Zaplanuj przyjemności na każdy dzień, bo dlaczego nie. Możesz poprawić swój nastrój choć trochę.

Wybrane przyjemności powinny być legalne, bezpieczne, zaplanowane z kimś.

Dzień tygodnia	Przyjemność	Z kim i kiedy się umówię	Pora dnia
Poniedziałek			
Wtorek			
Środa			
Czwartek			
Piątek			
Sobota			
Niedziela			

Warto stosować technikę planowania przyjemności przez co najmniej kilka tygodni.

Czym właściwie jest planowanie przyjemności?

*To realizowanie czegoś dobrego dla siebie, zaspakajanie swoich potrzeb, uznanie, że zasługujemy na nie. Wplatanie przyjemności w życie, gdzie są obowiązki oraz relacje urozmaica i równowazy codzienne funkcjonowanie.*

# Powodzenia!

W opracowaniu wykorzystano następującą literaturę:

„Nastolatek a depresja” Ambroziak, Kołakowski, Siwek

„Diagnoza Psychoanalityczna McWilliams

„Psychoterapia analityczna” red. Pawlik