

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

Jak wygrać z depresją? Trening. Wydanie II

Autor: Mary Ellen Copeland

Tłumaczenie: Ewa Borówka

ISBN: 978-83-246-0743-3

Tytuł oryginału: [The Depression Workbook:](#)

[A Guide for Living with Depression and](#)

[Manic Depression \(Second Edition\)](#)

Format: B5, stron: 392



Depresja to stan przejściowy. Jeśli chcesz sobie pomóc, sama chęć może być pierwszym krokiem na Twojej drodze do skutecznej poprawy samopoczucia i odzyskania radości z każdego dnia. Nigdy się nie poddawaj. Nie przestawaj walczyć. Stale pracuj nad sobą.

To tylko część postulatów stawianych przez podręcznik autorstwa Mary Ellen Copeland. Poznaj jej inspirujące metody terapeutyczne. Obudź w sobie energię, nadzieję i przejmij kontrolę nad własnym życiem.

W 2000 roku depresja była czwartą z kolei najczęstszą chorobą współczesnego świata. W Polsce stany depresyjne dotyczą około 10% populacji. Oznacza to, że prawdopodobnie wśród bliskich Ci osób ktoś zmagają się z tym problemem. Niezwykłość niniejszej książki polega na tym, że jej autorka zna zagadnienie depresji nie tylko z obserwacji, lecz przede wszystkim z autopsji. Przypadki, jakie opisuje, są także jej własnymi doświadczeniami. Proponowane rozwiązania testowała na sobie. A podczas pisania tego poradnika myślała nie tylko o osobach cierpiących na depresję, lecz również o ich rodzinach i przyjaciółach.

Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9
Pierwszy krok	17

CZEŚĆ I

JAŚNIEJSZY OBRAZ

Rozdział 1.	Depresja i depresja maniakalna — ogólny zarys	27
Rozdział 2.	Wziąć sprawy w swoje ręce	47
Rozdział 3.	Doświadczanie depresji	61
Rozdział 4.	Doświadczanie stanu manii	67
Rozdział 5.	Wziąć odpowiedzialność za swoje samopoczucie	75
Rozdział 6.	Możliwe przyczyny zaburzeń nastroju	81
Rozdział 7.	Wyjście z depresji	85
Rozdział 8.	Zejście z wyżyn manii	115
Rozdział 9.	Tabela kontrolowania nastrojów	149
Rozdział 10.	Opracowanie i wykorzystywanie Planu Poprawy Samopoczucia	155

CZĘŚĆ II

WSPARCIE JAKO WARUNEK PODSTAWOWY

Rozdział 11.	Silna sieć wsparcia	185
Rozdział 12.	Znalezienie właściwych specjalistów opieki zdrowotnej	191
Rozdział 13.	Grupy wsparcia	201
Rozdział 14.	Wsparcie rodziny	213

CZĘŚĆ III

TRYB ŻYCIA I JEGO WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE

Rozdział 15.	Rzut oka na tryb życia	225
Rozdział 16.	A może porada?	233
Rozdział 17.	Umacnianie samooceny i pewności siebie	245
Rozdział 18.	Nowy sposób myślenia	253
Rozdział 19.	Relaks dla odzyskania równowagi	291
Rozdział 20.	Dieta	317
Rozdział 21.	Ćwiczenia — na co czekasz?	327
Rozdział 22.	Światło, promieniowanie elektromagnetyczne i zegar biologiczny	335

CZĘŚĆ IV

PROBLEM SAMOBÓJSTWA

Rozdział 23.	Samobójstwo — tragiczny wymiar zaburzeń nastroju	347
Rozdział 24.	Zapobiec samobójstwu	363

DODATEK

Wykaz materiałów pomocniczych	377
-------------------------------	-----

Doświadczanie depresji

Czuję się, jak gdybym leżał w grobie i ktoś systematycznie obsypywał mnie ziemią — jeszcze widzę trochę światła, ale już zaczynam się dusić.

Różne osoby mogą doświadczać depresji w rozmaity sposób. W tej posępnej tkaninie przeplatają się jednak wspólne wątki.

Uczestnicy przeprowadzonego przeze mnie badania wymienili uczucia, które towarzyszą im w stanie depresji. **Które z poniższych uczuć i objawów są Ci znane?**

- | | |
|--|---|
| ☐ Wszystko jest beznadziejne | ☐ Mam niskie poczucie własnej wartości |
| ☐ Jestem do niczego | ☐ Mógłbym równie dobrze nie żyć |
| ☐ Czuję ogarniającą mnie apatię | ☐ Nic mnie nie wzrusza |
| ☐ Odczuwam obojętność | ☐ Czuję się skrajnie wyczerpany |
| ☐ Najchętniej stale bym spał | ☐ Brak mi motywacji |
| ☐ Brak mi energii | ☐ Jestem powolny |
| ☐ Jestem smutny | ☐ Jestem przygnębiony |
| ☐ Odczuwam lęk | ☐ Łatwo wpadam w złość |
| ☐ Jestem rozdrażniony | ☐ Mam czarne myśli |
| ☐ Czuję się beznadziejnie, okropnie, podle, fatalnie itp. | ☐ Czuję się samotny i opuszczony |
| ☐ Odczuwam wewnętrzną pustkę | ☐ Oskarżam się |
| ☐ Mam głębokie poczucie winy | ☐ Łatwo wybucham płaczem |

- | | |
|--|---|
| ☐ Jestem przerażony | ☐ Czuję się bezradny |
| ☐ Mam niską samoocenę | ☐ Chcę umrzeć |
| ☐ Mam trudności z koncentracją | ☐ Jestem nieudacznikiem |
| ☐ Czuję się brzydki | ☐ Mam nadwagę |
| ☐ Nie potrafię normalnie funkcjonować | ☐ Czuję wewnętrzną martwość i otepienie |
| ☐ Nic mnie nie cieszy | ☐ Nie mogę już tego wytrzymać |
| ☐ Jestem podenerwowany | ☐ Nie mogę spać |
| ☐ Nie chcę nikogo widzieć | ☐ Nie potrafię się pozbierać |
| ☐ Odczuwam napięcie | ☐ Jestem wyciszony |
| ☐ Milczę | ☐ Mam urojenia |
| ☐ Czuję się obciążony | ☐ Nienawidzę siebie |
| ☐ Wydaje mi się, że nic nie ma sensu | ☐ Mam obsesję na punkcie błędów popełnionych w przeszłości |
| ☐ Chcę stracić świadomość | ☐ Mam kłopoty zdrowotne |
| ☐ Czuję się winny | ☐ Nie cierpię swojego życia |
| ☐ Czuję się jak zakurzona, brudna szyba | ☐ Chcę zwinąć się w kłębek i przestać istnieć |
| ☐ Czuję się, jak gdyby świat spowiły chmury | ☐ Czuję głęboko zakorzenioną złość i wiem, że nigdy się z nią nie uporam |
| ☐ Czuję ciężar, każdy krok to męka | ☐ Czuję tak dotkliwy ból, że nie wierzę, iż można go wyleczyć |
| ☐ Czuję się jak w piekle | |

A oto inne opisy depresji dostarczone przez uczestników badania:

„Ból, ciemność, totalna pustka, czuję się jak w gęstej mgłę, przez którą nic nie może się przebić”.

„Nikt i nic nie może mi pomóc, a ja wszystkim zawadzam, nie chcę nic robić ani nikogo widzieć”.

„Nigdy nie będzie dobrze, ludzie nie są tacy, jak się wydają, a ja nie jestem taki, jak chciałiby inni”.

„Zwykle czynności stają się wyzwaniem; wykonuję je powoli i z wielkim trudem. Boję się i mam do siebie pretensje na myśl o tym, co kiedyś zrobiłem”.

„Czuję się beznadziejnie, to istne piekło. Jestem nikim, życie nie ma sensu. Nie mam już serca nawet dla swojej rodziny. Nie mogę się do niczego zmusić. Fizycznie żyję, ale psychicznie jestem martwa”.

„Czasem wydaje mi się, że mam dwojaką depresję. Jedna z nich to reakcja na przeciwności losu, a druga pojawia się nawet wtedy, gdy wszystko idzie po mojej myśli. Czasami przygnębienie mija, gdy spotyka mnie coś wesołego, a innym razem nie potrafię się go w żaden sposób pozbyć. Kiedy odczuwam depresję niereaktywną, tracę apetyt i mam problemy ze snem”.

„Czuję się tak, jak gdyby ktoś zaciągnął mi w mózgu hamulec i przykrył grubym, szarym kocem. Wszystko się zatrzymało. Nie dostrzegam wokół siebie niczego pozytywnego i jednocześnie stale odczuwam wszechogarniającą panikę”.

„Myślę o złych rzeczach, które spotykają mnie lub moją rodzinę, wręcz sobie ich życzę — dlaczego tak bardzo się nienawidzę? Całkowicie spowija mnie zasłona przygnębienia, muszę się jej pozbyć! Odczuwam niepokój, chcę nago wybiec na zewnątrz. Czekam, aż coś się zdarzy — zazwyczaj coś złego. Nie potrafię podejmować decyzji. Stale myślę, że następnego dnia umrę. Przez ten nastrój zrezygnowałem ze zbyt wielu rzeczy. Jestem strasznie skąpy, obwiniam wszystkich i wszystko dookoła, w nocy boję się zamknąć oczy”.

„Moja depresja jest endogenna, inaczej mówiąc — wewnętrzna, czyli jest efektem działania wewnętrznych mechanizmów biologicznych. Kiedy się rozpoczyna, sama się podtrzymuje i nie reaguje na żadne zmiany w obrębie otoczenia. Nazywam ją depresją przez duże D”.

„Czasami godzinami płaczę, siedząc i wpatrując się w ścianę. Mówię ludziom, żeby trzymali się ode mnie z daleka i wpadam ze skrajności w skrajność — albo nie jem nic, albo mam napady obżarstwa. Nie dbam o swój wygląd”.

„Wciąż nabieram pewności, że tym razem to już koniec — że „wspaniała” strona manii już nie powróci. Nie mogę opędzić się od lęków i koszmarów”.

„Przybieram maskę i udaję, że wszystko jest w porządku”.

„Zbyt wiele urojeń — łączą się we mnie wszystkie możliwe lęki, bez względu na to, czy są uzasadnione. Egocentryzm; nie dbam o strój, zapuszczam się. W nocy dopada mnie bezsenność. Ciągłe mi się odbija. Pozadzierane paznokcie,

rozległe zadrapania na twarzy, totalny pesymizm. Nie dostrzegam niczego, co dobre lub pozytywne. Nie mogę podejmować jednoznacznych decyzji. Kosztowne błędy podjęte przy pierwszych objawach depresji. Zero popędu seksualnego — chcę, żeby wszyscy zostawili mnie w spokoju, chcę rozwodu z całą rasą ludzką. Mój umysł chce mnie zablokować”.

Jedna z osób uczestniczących w badaniu przedstawiła bardzo wnikliwy opis depresji:

„Te stany depresyjne bardzo przypominają mi dolegliwości fizyczne. Nieraz zdarzało mi się chorować na grypę i traktować jej pierwsze objawy jak początki depresji — odczucia psychosomatyczne są tak podobne. Kiedy ogarnia mnie depresja endogenna, mam obniżony nastrój. Moje ciało jest zmęczone i wyczerpane. Nie mam energii ani chęci na nic — ani na seks, ani na jedzenie, ani na pracę. Nie czerpię żadnej przyjemności z rzeczy, które zazwyczaj mnie cieszą — wszystko staje się udręką. Mam zaburzenia snu: cierpię na bezsenność lub nadmierną senność.

Przez moją głowę bezustannie przewalają się negatywne wspomnienia z przeszłości. Jest tak, jak gdyby umysł nie mógł już wydobyć żadnych miłych doświadczeń życiowych. To, co otacza mnie teraz, postrzegam w czarnych barwach; nawet w słoneczne dni ogarnia mnie mrok. Spodziewam się najgorszego i boję się przyszłości. Nie potrafię się już cieszyć na myśl o następnym dniu. Pesymizm napędza samobójczą grę wyobraźni niemal bez mojego świadomego udziału w kierowaniu napływającymi myślami. Nie wybieram tych myśli; pojawiają się w moim umyśle, choć są niepożądane i nieproszone. Nie było do końca tak, że chciałam skończyć ze sobą, bo czułam się tak fatalnie, to raczej myśli samobójcze uparcie torowały sobie drogę do mojej świadomości. A ja musiałam robić wszystko, by przezwyciężyć te myśli.

Przez całe lata, zanim jeszcze wiedziałam, że moje stany depresyjne można nazwać i leczyć, czułam, że są one niejako czymś organicznym, czymś, nad czym nie mogę zapanować. Moja matka w chwilach rozpacz krzyczała na mnie: „Nie masz żadnych powodów do przygnębienia!”. Miała rację — naprawdę nie miałam żadnych powodów do depresji. Powinnam była potraktować to jak wskazówkę! To nie była depresja przez małe d; to była depresja przez duże D: zaburzenie systemu, brak dolnych granic obniżenia nastroju. Potrzebowałam terapii, a nie racjonalnych rozważań na temat mojego odbioru rzeczywistości. Ludzie przeżywający depresję najbardziej potrzebują osób, które spróbują ich zrozumieć, a nie zaszufladkują ich jako leniwych, słabych lub gorszych. Kiedy znów ogarnia mnie przygnębienie, mam potrzebę zwierzenia się komuś, że jestem w dołku. To ważne, by mieć obok siebie kochającego i delikatnego słuchacza”.

Opisz, na czym polegają Twoje doświadczenia z depresją: konfrontacja ze swoimi uczuciami może być pierwszym krokiem na drodze do ich przezwyciężenia. W razie potrzeby posłuż się dodatkową kartką papieru. _____

Czterdziestu czterech uczestników badania stwierdziło, że gdy ogarnia ich depresja, odczuwają jej fizyczne konsekwencje. Ten ból może być wręcz nieznosny i niebywale osłabiający (wiem o tym z własnego doświadczenia). **Które z poniższych objawów są Ci znane?**

- | | |
|---|---|
| ☐ Ból całego ciała | ☐ Ciężkie powieki |
| ☐ Skurcz żołądka | ☐ Niskie ciśnienie |
| ☐ Mdłości | ☐ Skurcze mięśni |
| ☐ Ból głowy | ☐ Ucisk w klatce piersiowej |
| ☐ Ból żołądka | ☐ Kłucie w klatce piersiowej |
| ☐ Ból krzyża | ☐ Arytmia |
| ☐ Ból w klatce piersiowej | ☐ Biegunka |
| ☐ Uczucie pustki w klatce piersiowej | ☐ Uczucie ciężkości kończyn |
| ☐ Głęboki ból serca | ☐ Ból oczu |
| ☐ Zaparcia | ☐ Ból dziąseł |
| ☐ Ból kończyn | ☐ Omdlenia |
| ☐ Zaciśnięte szczęki | ☐ Uczucie pieczenia |

„Czuję się tak, jak gdyby moja głowa miała pęknąć, i mam nadzieję, że tak się stanie; wtedy przynajmniej umrę”.

„Czuję się jak porażony prądem”.

„Boli mnie serce; mam wrażenie, że lada chwila się zatrzyma”.

„Mam wrażenie, że moja głowa jest pełna i brakuje mi energii”.

„Czuję ból w klatce piersiowej i mam kłopoty z oddychaniem”.

„Ze środka mojego ciała promieniuje nieopisany ból”.

„Moje całe ciało jest pogrążone w bólu. Czuję się tak, jak gdyby ktoś wbijał w nie jednocześnie tysiące noży”.

„Czuję rozdzierający, niemal oślepiający ból z tyłu głowy”.

„Czuję tępy ból w klatce piersiowej i w żołądku, nękający mnie jak głód, którego nie sposób zaspokoić”.

„Moje całe ciało wydaje się ciężkie i otępiałe. Ogarnia mnie stupor”.

„Czuję się tak, jak gdybym cierpiała na ciężki przypadek grypy, jakby na moje czoło zwałił się kawał ołowiu, a całe moje ciało, każda godzina i cały świat ważyły tony”.

Napisz, w jaki sposób Twój organizm fizycznie reaguje na depresję: _____
