

A depressziónk megismerése

Van egy vers, amelynek pár sora így hangzik

Magam vagyok magamban bezárva

a saját szomorú világomba és senki

nem veszi észre, hogy szenvedek!

Ordítok! Nem hallod!? Ordítok...

De nem, csak magamban halkan sírok. (ismeretlen szerző)

A depresszió az egyik legelterjedtebb hangulatbetegség. Mondják azt is, hogy az életben történő különböző stresszre adott válaszreakciók egyik formája – megküzdési stratégia (coping). Ez a válasz mindenkinél lehet más és más, és persze az is eltérhet, hogy kinek mi jelent stressz faktort. Mi az, ami arra készteti, hogy válaszoljon, szembe nézzen azzal, amivel találkozik. Így eltérő az is, hogy mire fog depresszióval válaszolni. Ezzel az egész személyiséget, az egész embert igénybe vevő, átformáló eszközzel válaszolni.

A depressziós munkamód, mint megküzdési stratégia egy hasznos dolog. Olyan hasznos holmi féle. Visszavonulás a környezettől, erőgyűjtés. Gondolataink összeszedése. De! A vele járó – negatív gondolatok, beszűkülés, érdektelenség a külvilág, környezetünk iránt – sajátos viselkedési formák eluralkodása, a kontroll elvesztése a betegség komoly örvényébe taszít. Ekkor, mikor az örvénybe bele kerülünk, beszélhetünk a depresszióról, mint betegségről. Érdekes, hogy mindezt nem mi vesszük észre, csak a környezetünknek tűnik fel egy idő után a változás. Valahogy más lett a másik - mondják. Ennek egyik oka, hogy a realitás kontrollunk, a mindennapokban való sikeres és eredményes viselkedésünk, megváltozik. Módosul, a már megváltozott érzelmeinknek, gondolkodásunknak megfelelően. Mindez válasz arra, hogy a megváltozott világunkban újra egyensúlyba kerüljünk magunkkal, magunkban. Módosítjuk az értékeinket, elvárásainkat, viszonyulásunkat. Összességében a kontrollt veszi el a kezünkől a betegség, miközben azt érezzük, és meg is vagyunk győződve arról, hogy mi irányítjuk az életünket. Pedig, már rég nincs így!

Megváltozunk. Közvetlen környezetünk a megszokott viselkedést várja el tőlünk, és nem azt kapja.

Ami nekünk természetessé válik, az a környezetnek nem. Környezetünk sokszor csak annyit lát mindebből, hogy szomorúak, egykedvűek lettünk, amit mi nem is érzékelünk.

Megkérdezik, hogy valami baj van – szerintük igen? Mire mi azt mondjuk, hogy semmi, jól vagyok – csodálkozunk, hogy ők máshogy látnak minket, mint ahogy mi érezzük magunkat. Valójában egy kész csődtömeget látnak, miközben mi azt érezzük, hogy minden rendbe van velünk, körülöttünk. Még nevetünk is sok mindenen. A depresszió tünetei befolyásolják, megváltoztatják az érzelmeinket, a gondolkodásunkat, a motivációnkat. Mindemellett testi tünetek is jelentkeznek.

Miként változunk meg?

Megfigyelhető, hogy a fentebb felsorolt négy terület tünetcsoportjaiból tevődik össze a depresszió, mint betegség. Ahhoz, hogy diagnosztizálják a depressziót, nem kell mindnek feltétlenül előfordulnia egyszerre, viszont minél több és minél erősebbek ezek a tünetek, annál valószínűbb, hogy depresszióról van szó.

Érzelmeik – az érzések és a hozzájuk kapcsolódó gondolatok összessége – megváltozása:

Az elsődleges és legnyilvánvalóbb – már mások által is megfigyelhető - tünetek közé tartozik az állandó levertség, kedvetlenség. Az ember szomorúnak és bizonytalannak érzi magát, kilátástalannak találja saját helyzetét. Előfordulhatnak a sírógörcsök, az öngyilkossági gondolatok és az egyéb negatív gondolatok, melyeket nem tud elhessegetni. Ezek a gondolatok eluralják, mintegy mederbe terelik érzelmeinket, melyek már így szomorúsággal a nihilbe vezetnek. Elvesztjük érdeklődésünket korábbi kedvelt, mindennapos tevékenységeink iránt oly mértékben, hogy minden aktivitás elvégzése részünkről komoly erőpróbát jelenthet. Beleértve a munkahelyi, a szabadidős és a magánéleti feladatokat is.

„Nincs már örömöm a napjaimban, a családomban, nincs kedvem semmihez. Minden fárasztóvá, unalmassá vált” - fogalmazzák meg többen.

Kognitív – megváltozik a gondolkodásunk, átformálódik, mely változás csak számunkra természetes

A kognitív tünetek közé sorolják a negatív gondolatok nagy részét. Ebbe beletartozhat az alacsony önértékelés, az értéktelenség érzés, az önvád, a büntudat, a reménytelenség.

„Minek élek és mi az élet értelme? Nem találom a helyemet a világban, nem is látok kiutat, minek, kinek kellek én?” Megváltozik a motivációm. Érdektelenné válok változtatásra. Nem is akarok megváltozni, minden jó, így ahogy van! Közben senki nem veszi észre, hogy sírok!”

Motiváció – gondolatban cselekvő vagyok, azért ülök sokat, mert gondolkodom, hogy mit tegyek. Közben a lakás szalad, egyre jobban elhanyagolom magamat, családomat. Miközben azt érzem, hogy ők is engem. Nincs erőm megmozdulni!

A motiváció a depresszió súlyosságától függetlenül szintén nagyon minimális. Van olyan állapot sajnos, amikor már csak a mellékhelyiség használatakor kelünk fel az ágyból, miközben képesek vagyunk megmozdulni. De ne felejtsük el, ez nem akaratgyengeségből származik, hanem súlyos probléma! Fontos, hogy Ezt a hozzátartozók is tudják. A „megváltozott ember” nem igazán kezdeményez bármit is magától, nagyon passzív és eljuthat a „minden mindegy” állapotba is.

Megváltozik az idő érzékelése! Lelassulunk, mialatt az idő felgyorsul.



Testi:

A depresszió szinte minden esetben testi tüneteket is produkál.

A tünetek közé tartozik

- étvágytalanság, az alvászavar,
- fáradtság,
- energiahány.

Jelentkezhetnek még

- bizonyos fájdalmak, pl. fejfájás,
- illetve az egészsége felőli aggodalmaskodás vagy ennek ellenkezője az érdektelenség.

A fentiekből nyilvánvalóvá válik, hogy a betegség igen komoly terhet ró az emberre pszichésen, mentálisan és testileg. A kívülállók, akik még nem tapasztalták meg a depressziót, nehezen értik, hogy mi zajlik a betegben. Egy honlapon azt írják, hogy a depressziós epizódok nagy része rövid lefolyású. Lehet, hogy így van, ugyanakkor a depressziósoknak minden óra, minden nap kínszenvedéssel telik el. Úgy érzi, hogy nagyon lassan telik az idő, hiszen inaktívan tölti napjait, fáradékony és rossz pszichés állapotban van. Így akár „csak” 2-3 hónap ilyen állapotban is meglehetősen hosszú időnek bizonyul a beteget megélő ember számára.

Hatalmas árat fizetünk azért, hogy valahogy tovább élhessünk. Mély depresszióban, a test és a lélek kicsavart, vihartört fa az erdő magányos dombján.

Mezőcsát, 2014. június 5.

Szóllósi Tibor
pszichológus