

# Początki depresji

Przyczyny depresji mogą być bardzo złożone i różnorodne. Istnieje kilka koncepcji wyjaśniających ich źródło. Oczywistym i w miarę zrozumiałym stanem wydaje się być depresja powstała w wyniku niekorzystnych, dramatycznych wydarzeń życiowych. Często jednak bywa, że nic dramatycznego w naszym życiu nie zaszło, a nasze samopoczucie jest fatalne. Czy to może być depresja?

Jest ona chorobą bardzo podstępą. Wiele osób jej doświadczających nie przypuszcza nawet, że właśnie na depresję choruje. Depresja może niepostrzeżenie wkradać się w nasze życie codzienne. Z dnia na dzień zwyczajne obowiązki stają się ciężarem - coś co dotychczas było rutynowym zajęciem – np. ugotowanie obiadu, posprzątanie w domu, zrobienie zakupów, dopilnowanie dzieci przy odrabianiu lekcji – nagle staje się wyzwaniem przez duże „W”.

Czynności, które dotąd były źródłem przyjemności i satysfakcji – spacer z dzieckiem, przygotowanie kolacji dla znajomych, wyjście do kina - wydaje się być przykrym obowiązkiem, od którego nie wiadomo jak się wykręcić - a nie odpoczynkiem i relaksem.

Kontakty z przyjaciółmi i osobami życzliwymi przedstawiają się jak istny labirynt problemów. Zastanawiamy się co powiedzieć, kiedy powiedzieć, czy to co zrobiliśmy kogoś nie obraziło? W głowie kłębi się tysiące myśli, trudno w nich odnaleźć jakiś sens, ale wspólnym mianownikiem jest poczucie, że jesteśmy mało ważni, mało istotni i w zasadzie nie pasujemy do towarzystwa, w którym się znajdujemy.

Taka jest często rzeczywistość osób dotkniętych depresją. Rzeczy, które dotąd wykonywali rutynowo stają się nadmiernie trudne. Wydarzenia, które mogły pozytywnie „nakręcić” dobrą energią wydają się być tak bardzo wyczerpujące, że jedynym marzeniem jest wymyślenie dobrego powodu, aby się z nich wycofać. Ludzie, których dobrze znamy wydają się nagle obcy i mało przyjacielscy. Nawet ogólnie rzucone uwagi w rozmowie odbieramy jako krytyczne zdania na nasz temat.

W takiej rzeczywistości najlepszym rozwiązaniem wydaje się być odizolowanie od świata i ludzi. Powstaje w nas iluzja, że jeśli przesiedzimy dzień, dwa, tydzień w domu to odpoczniemy, nabierzemy dystansu i chęci do życia. Niestety jest to przeświadczenie złudne, im dłużej jesteśmy w izolacji tym gorzej się czujemy i tym gorzej wygląda rzeczywistość wokół nas.

Dołączając się do tego rozpaczliwe próby powrotu do normalności – szczególnie na początku choroby – sięgamy po alkohol lub inne używki, aby poprawić sobie nastrój i uwolnić się od smutku, nałogowe zakupy, granie w gry i gierki komputerowe. Nasz nastrój może skakać ze skrajności w skrajność – z rana prezentujemy typowo depresyjne zachowania i doświadczamy uczuć smutku, bezradności, niechęci do działania i życia. Pod wieczór możemy być nadnaturalnie „ożywieni” – realizować różnorodne mocno nas eksploatujące czynności – intensywny trening na siłowni, wyjścia na dyskotekę (pomimo świadomości, że jutro kolejny dzień pracy), generalne porządki rozpoczynane o godz. 21.00 itp. Skutkuje to zaburzeniami rytmu snu, a w konsekwencji pracy całego organizmu. Nasze samopoczucie konsekwentnie się pogarsza. Jesteśmy coraz bardziej zmęczeni i rozdrażnieni. Zaczynamy „oszczędzać” energię – rezygnujemy z dbania o siebie – o swoje przyjemności, estetykę wyglądu, aż do zaniechania zabiegów higienicznych. Rezygnujemy także z dbania o nasze otoczenie -pojawiają się bałagan, chaos, mnóstwo niedokończonych spraw. Jest też niemożność wykonywania obowiązków zawodowych – poparta kompletnym brakiem zainteresowania tymi obowiązkami. Nasza zdolność koncentracji i myślenia znacząco się obniża – czynności wcześniej wykonywane nieomal rutynowo nagle zajmują dużo więcej czasu, wiele spraw pomijamy lub zapominamy o nich.

Coraz częściej zaczynają nam towarzyszyć czarne myśli i uczucie bezsilności. Bardzo często w tym momencie pojawiają się także różnorodne konflikty i problemy związane z innymi ludźmi – pracodawcą, kolegami z pracy, przyjaciółmi, rodziną. Zaczynają mieć do nas pretensje i krytyczne uwagi w związku z tym, że „zawalamy” kolejne sprawy i terminy, popełniamy coraz więcej błędów.

Jest to dobry moment, aby porozmawiać z kimś o swoim samopoczuciu. Tym kimś może być osoba, do której mamy zaufanie – ale jest ważne, aby ona funkcjonowała w miarę prawidłowo (sama nie miała problemów natury psychicznej). Taka osoba pomoże nam obiektywnie spojrzeć na sytuację w jakiej jesteśmy i doradzić co dalej robić. Innym rozwiązaniem jest udanie się po pomoc do specjalisty – lekarza, psychologa lub psychoterapeuty. Tam bez wątplenia uzyskamy diagnozę naszej sytuacji, pomoc i wsparcie. O tym kogo wybrać spośród specjalistów i jakie są zakresy ich działań przeczytacie tutaj.