

Lee Brosan • Brenda Hogan

αντιμετωπίζοντας...

την **κατάθλιψη**

 δίοπτρα



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σχετικά με το βιβλίο αυτό ..... 9

### Μέρος 1

**ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ** ..... 13

1 Τι είναι η κατάθλιψη;..... 15

2 Μύθοι για την κατάθλιψη..... 21

3 Τι προκαλεί την κατάθλιψη;..... 27

4 Γιατί είναι τόσο δύσκολο

να σταματήσει η κατάθλιψη; ..... 31

5 Διάφορες θεραπείες για την κατάθλιψη..... 43

### Μέρος 2

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ...** 47

6 Επανενεργοποιήστε τη ζωή σας..... 49

7 Αρνητική σκέψη και κατάθλιψη..... 67

8 Επίλυση προβλημάτων ..... 87

9 Αναγνωρίστε το θετικό..... 99

Άλλα πράγματα που μπορεί να βοηθήσουν ..... 111



## Σχετικά με το βιβλίο αυτό

Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται πεσμένοι κάποια στιγμή στη ζωή τους, αλλά ύστερα από λίγο διαπιστώνουν ότι νιώθουν καλύτερα. Δυστυχώς, κάποιες φορές, η συνηθισμένη αυτή κακή διάθεση δεν βελτιώνεται, και η κατάθλιψη απλώνει τα πλοκάμια της.

Το βιβλιαράκι αυτό θα σας βοηθήσει να ξεπεράσετε την κατάθλιψη. Το Μέρος 1 περιγράφει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και εξηγεί τον τρόπο με τον οποίο αυτά συντηρούνται, ενώ το Μέρος 2 εξετάζει πρακτικές δεξιότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να πολεμήσετε τα συμπτώματά της.

Πολλοί άνθρωποι προτιμούν να διαβάσουν το βιβλίο και να κάνουν τις ασκήσεις από την αρχή μέχρι το τέλος, και να επιστρέψουν αργότερα για να το ξαναδιαβάσουν. Αλλά εσείς μπορεί να προτιμάτε να πάτε απευθείας στα κομμάτια που παρουσιάζουν μεγαλύτερο ενδιαφέρον για εσάς. Συχνά βοηθάει να κρατάμε σημειώσεις, και το Μέρος 2 του βιβλίου

περιέχει αρκετές ασκήσεις, με δουλεμένα παραδείγματα, για να σας καθοδηγήσουν. Είναι καλή ιδέα να διαβάσετε το κεφάλαιο 7 για την αρνητική σκέψη και την κατάθλιψη, καθώς οι συμβουλές που προτείνει βρίσκονται στη βάση πολλών από εκείνα που έχουμε βρει βοηθητικά για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Όταν έχετε κατάθλιψη, είναι δύσκολο να πιστέψετε ότι υπάρχει περίπτωση να νιώσετε καλύτερα. Αλλά η κατάθλιψη μπορεί να αντιμετωπιστεί, και εσείς μπορείτε να μάθετε τι πρέπει να κάνετε για αυτό. Ενδέχεται να μη δείτε αμέσως τα αποτελέσματα, αλλά αν συνεχίσετε να δουλεύετε πάνω στην κατάθλιψή σας, τότε είναι πολύ πιθανό ότι θα αρχίσετε να βλέπετε αλλαγές. Ίσως υπάρξουν φορές που θα αισθάνεστε ότι τα πράγματα βελτιώνονται και μετά, ξαφνικά, επιδεινώνονται. Μην απελπίζεστε. Η πορεία της ανάκαμψης δεν είναι ποτέ ομαλή και τα πσωγυρίσματα είναι συνηθισμένα. Συνεχίστε να προχωράτε!

Το βιβλιαράκι αυτό είναι σχεδιασμένο για να το χρησιμοποιήσετε μόνοι σας. Ωστόσο, αν διαπιστώσετε ότι δεν κάνετε όση πρόοδο θα θέλατε, ή αν σας φαίνεται πολύ δύσκολο να το προσπαθήσετε μόνοι σας, τότε πηγαίνετε στον γενικό γιατρό ή στον παθολόγο

σας και συζητήστε για τις εναλλακτικές που έχετε. Η φαρμακευτική αγωγή, ή η υποστήριξη ενός εκπαιδευμένου θεραπευτή μπορεί να σας βοηθήσουν.

Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να δείξετε το βιβλιράκι αυτό σε έναν φίλο ή συγγενή που εμπιστεύεστε, ο οποίος θα μπορούσε να σας βοηθήσει να το δουλέψετε και ταυτόχρονα θα καταλάβαινε καλύτερα τι βιώνετε.

Καλή τύχη!

Lee Brosan και Brenda Hogan





---

Μέρος 1

---

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ





## Τι είναι η κατάθλιψη;

Η κατάθλιψη είναι μια πολύ οδυνηρή και δυστυχώς πολύ συνηθισμένη ανθρώπινη εμπειρία. Επηρεάζει περίπου ένα στα πέντε άτομα κάποια στιγμή της ζωής τους. Σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να συμβεί μόνο μία φορά και να περάσει αρκετά γρήγορα από μόνη της. Σε άλλους, η κατάθλιψη μπορεί να διαρκέσει περισσότερο ή να επανέλθει αρκετές φορές και να χρειαστεί θεραπεία. Καθώς πολλοί άνθρωποι προσπαθούν να κρύψουν την κατάθλιψή τους, ενδέχεται να μην έχετε συνειδητοποιήσει πόσο συνηθισμένη είναι.

## Συμπτώματα κατάθλιψης

Ορισμένα από τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα κατάθλιψης αναφέρονται πιο κάτω:

- **Καταθλιπτική διάθεση.** Αισθάνεστε πιεσμένοι, θλιμμένοι, δυστυχισμένοι, απελπισμένοι ή εκνευρισμένοι. Κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται μελαγχολικοί, μουδιασμένοι και άδειοι.
- **Απώλεια ενδιαφέροντος και ευχαρίστησης για δραστηριότητες που προηγουμένως απολαμβάνετε.** Τίποτα δεν σας φαίνεται πια διασκεδαστικό. Πράγματα που σας ήταν ευχάριστα σας φαίνονται τώρα αγγαρεία. Το κίνητρο για να κάνετε οτιδήποτε είναι πολύ χαμηλό.
- **Αυτοκριτική και ενοχή.** Αισθάνεστε ότι είστε κακοί, άχρηστοι, ανεπαρκείς και ανάξιοι.
- **Απαισιοδοξία.** Περιμένετε ότι τα πράγματα θα πάνε μάλλον άσχημα παρά καλά. Σκέψεις όπως «Αυτό δεν θα πάει καλά» είναι συνηθισμένες.
- **Απόγνωση.** Χάνετε κάθε ελπίδα ότι τα πράγματα μπορεί να βελτιωθούν και αισθάνεστε ότι το μέλλον δεν κρύβει τίποτε άλλο πέρα από

περισσότερα προβλήματα και περισσότερη κατάθλιψη. Κάνετε σκέψεις όπως «Δεν έχει νόημα να προσπαθείς».

- **Απώλεια ενέργειας.** Αισθάνεστε συνεχώς κουρασμένοι.
- **Μειωμένη δραστηριότητα.** Μερικές φορές οι άνθρωποι καταλήγουν να κάνουν πολύ λίγα πράγματα, ειδικά σε σύγκριση με τη ζωή τους πριν από την κατάθλιψη.
- **Απόσυρση από τις κοινωνικές δραστηριότητες.** Είναι συνηθισμένο οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη να μην απαντούν στο τηλέφωνο και να αποφεύγουν τις κοινωνικές επαφές.
- **Δυσκολία στη συγκέντρωση.** Μπορεί να βρείτε πιο δύσκολο να διαβάσετε ένα βιβλίο ή να παρακολουθήσετε ένα πρόγραμμα στην τηλεόραση.
- **Δυσκολίες ως προς τη μνήμη.** Τα προβλήματα με τη βραχυπρόθεσμη μνήμη είναι συνηθισμένα. Για παράδειγμα, ξεχνάτε τα κλειδιά σας όταν φεύγετε από το σπίτι. Υπάρχουν κι άλλες αλλαγές ως προς τη μνήμη σας: Για παράδειγμα,

είναι ευκολότερο να θυμάστε τα άσχημα πράγματα παρά τα καλά που έχουν συμβεί.

- **Μεταβολές στον ύπνο.** Μπορεί να δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε ή να αισθάνεστε ότι θα μπορούσατε να κοιμάστε συνέχεια.
- **Μεταβολές στην όρεξη και στο βάρος.** Απώλεια της όρεξης ή τοιμπολογήματα οδηγούν συχνά σε ανεπιθύμητες μεταβολές στο βάρος.
- **Απώλεια ενδιαφέροντος για σεξ.**
- **Σκέψεις θανάτου.** Αυτές ποικίλλουν από τη σκέψη ότι δεν θα ήταν και τόσο άσχημο να σκοτωθεί κανείς σε κάποιο δυστύχημα μέχρι ένα οργανωμένο σχέδιο για αυτοκτονία. *Αν έχετε συχνές ή σοβαρές σκέψεις σχετικές με αυτοκτονία, τότε πρέπει να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια το συντομότερο δυνατόν. Αν ήδη βλέπετε έναν επαγγελματία της ψυχικής υγείας, επικοινωνήστε μαζί του αμέσως για να συζητήσετε τις σκέψεις σας αυτές. Αν όχι, κλείστε ένα ραντεβού με τον παθολόγο σας για να συζητήσετε τις σκέψεις αυτές και πώς θα λάβετε βοήθεια. Αν σκέφτεστε πολύ συχνά το ενδεχόμενο της αυτοκτονίας και δεν μπορείτε να δείτε τον παθολόγο σας αμέσως, προσπαθήστε να*

*έρθετε σε επαφή με την Κλίμακα (βλ. στο τέλος του βιβλίου για λεπτομέρειες).*

Τα συμπτώματα της κατάθλιψης μπορούν να ταξινομηθούν σε τέσσερις βασικές ομάδες:

- **Συμπτώματα σχετικά με τη διάθεση**, τα οποία συχνά θεωρούνται τα βασικά συμπτώματα της κατάθλιψης.
- **Σωματικά συμπτώματα**, όπως μεταβολές στον ύπνο, στην όρεξη, στο βάρος και στην ενέργεια.
- **Γνωστικά συμπτώματα** (συμπτώματα «σκέψης»), όπως δυσκολία στη συγκέντρωση, στη λήψη αποφάσεων ή στην επίλυση προβλημάτων, αλλά και δυσκολίες μνήμης. Ενδέχεται επίσης να αρχίσετε να σκέφτεστε πολύ αρνητικά.
- **Συμπτώματα σχετικά με τη συμπεριφορά**, όπως απόσυρση από κοινωνικές και άλλες δραστηριότητες που προηγουμένως απολαμβάνατε.





## Μύθοι για την κατάθλιψη

Μπορεί να έχετε συγκεκριμένες πεποιθήσεις για την κατάθλιψη οι οποίες δεν είναι απαραίτητα σωστές και μερικές φορές μπορούν να κάνουν την κατάθλιψη ακόμα χειρότερη. Είναι σημαντικό να εξετάσετε τις εσφαλμένες αυτές αντιλήψεις και να προσπαθήσετε να φτάσετε σε έναν πιο ρεαλιστικό τρόπο να βλέπετε τα πράγματα. Ονομάζουμε τις πεποιθήσεις αυτές «μύθους».

**Μύθος 1:** *Τίποτα κακό δεν μου έχει συμβεί. Δεν υπάρχει λόγος να έχω κατάθλιψη. Θα πρέπει να φταίω εγώ.*

**Πραγματικότητα:** Μερικές φορές είναι πολύ δύσκολο να κατανοήσετε γιατί έχετε πάθει κατάθλιψη και καταλήγετε να νομίζετε ότι εσείς φταίτε για την κατάθλιψη. Αλλά, σχεδόν σε όλες τις περιπτώσεις,

με κάποια βοήθεια θα καταφέρετε να δείτε την κατάσταση από μια άλλη οπτική γωνία, από μια γωνία που θα σημαίνει ότι δεν χρειάζεται να κατηγορείτε τον εαυτό σας που αισθάνεστε έτσι.

**Μύθος 2:** *Δεν ξέρω γιατί λένε οι άνθρωποι ότι αυτό που βιώνω είναι κατάθλιψη. Εγώ πάντα έτσι ένιωθα.*

**Πραγματικότητα:** Αυτή είναι η συνηθισμένη αντίδραση αν νιώθατε δυστυχημένοι σε όλη σας τη ζωή. Είναι πολύ δύσκολο να δείτε ότι αυτό που αισθάνεστε είναι κατάθλιψη και όχι ο συνηθισμένος εαυτός σας. Μπορεί να είναι ακόμα πιο δύσκολο να πιστέψετε ότι θα αλλάξει αν νιώθατε πάντα έτσι – αλλά μπορεί να αλλάξει.

**Μύθος 3:** *Η κατάθλιψη είναι βιολογική –σαν ένας διακόπτης μέσα στον εγκέφαλό σας– και δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα για αυτό. Μόνο τα χάπια μπορούν να κάνουν τη διαφορά.*

**Πραγματικότητα:** Είναι αλήθεια ότι η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να βοηθήσει. Έρευνες έχουν δείξει ότι

τόσο η φαρμακευτική αγωγή όσο και οι τεχνικές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο (που εστιάζουν στο να κάνετε αλλαγές στον τρόπο που σκέφτεστε και συμπεριφέρεστε) βοηθούν να ξεπεραστεί η κατάθλιψη. Ακόμα κι αν παίρνετε χάπια, μπορεί να επιταχύνετε την ανάρρωσή σας αν κάνετε αλλαγές στον τρόπο που σκέφτεστε και συμπεριφέρεστε. Τέτοιου τύπου θετικές αλλαγές μπορούν να σας βοηθήσουν να αναρρώσετε από ένα επεισόδιο κατάθλιψης και να αποτρέψουν μελλοντικές διαταραχές στη διάθεσή σας – ακόμα και αφού σταματήσετε να παίρνετε φάρμακα. Μπορεί να είναι βοηθητικό να θυμάστε ότι ακόμα και διάφορα προβλήματα υγείας που έχουν καθαρά βιολογικό υπόβαθρο βοηθούνται από αλλαγές στον τρόπο ζωής – για παράδειγμα, ο διαβήτης αντιμετωπίζεται με φαρμακευτική αγωγή, αλλά αντιμετωπίζεται επίσης αποτελεσματικά με αλλαγές στη συμπεριφορά, ή με έναν συνδυασμό και των δύο.

**Μύθος 4:** *Οι άλλοι άνθρωποι τα βγάζουν πέρα με τη ζωή τους χωρίς να παθαίνουν κατάθλιψη – τους συμβαίνουν πολύ χειρότερα πράγματα. Είμαι απλώς αδύναμος και αξιοθρήνητος – έπρεπε να είμαι σε θέση να τα βγάλω πέρα.*

**Πραγματικότητα:** Μπορεί να σας φαίνεται ότι όλοι προχωρούν στη ζωή τους και τα καταφέρνουν καλύτερα από εσάς. Αυτό συμβαίνει εν μέρει επειδή τείνετε να εστιάζετε μόνο σε άτομα που τα βγάζουν πέρα και να μην προσέχετε εκείνους που δεν τα βγάζουν πέρα. Μπορεί επίσης να συμβαίνει επειδή οι άνθρωποι κάνουν μεγάλο κόπο για να κρύψουν τα αληθινά συναισθήματά τους όταν έχουν κάποιο πρόβλημα, οπότε μπορεί να μην καταλάβετε ότι δυσκολεύονται σε κάτι. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η αίσθηση πως δεν μπορείτε να τα βγάλετε πέρα είναι ένα σύμπτωμα κατάθλιψης, και δεν είναι σημάδι ότι είστε αδύναμοι και αξιοθρήνητοι.

*Μύθος 5: Θα έπρεπε να είμαι σε θέση να ανασκουμπωθώ και να προχωρήσω. Δεν θα έπρεπε να χρειάζομαι βοήθεια από κανέναν άλλο. Εν πάση περιπτώσει, το να μιλάς για τον εαυτό σου είναι εγωιστικό και δείγμα κακομαθημένου ανθρώπου, και δεν βοηθάει.*

**Πραγματικότητα:** Αν ήταν τόσο απλό, κανείς δεν θα πάθαινε ποτέ κατάθλιψη. Αλλά δεν μπορεί κανείς απλώς να «ανασκουμπωθεί» και να βγει από αυτό, και το να μιλάτε για τον εαυτό σας με

εποικοδομητικό τρόπο έχει αποδειχτεί ότι είναι πολύ βοηθητικό.

**Μύθος 6:** *Γιατί θα έπρεπε να πάρω φάρμακα; Δεν θα βοηθήσουν. Δεν μπορούν να αλλάξουν τα πράγματα που με καταθλίβουν.*

**Πραγματικότητα:** Είναι αλήθεια ότι ένα φάρμακο δεν θα αλλάξει ό,τι είναι δυσάρεστο στη ζωή σας. Αλλά μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα και επομένως να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τα προβλήματά σας με διαφορετικό τρόπο. Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων σας, διευκολύνοντάς σας να κάνετε βοηθητικές αλλαγές στον τρόπο που σκέφτεστε και συμπεριφέρεστε. Αυτά σε συνδυασμό μπορεί να είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος για να ανακάμψετε από την κατάθλιψη.