



Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

Știm că suntem suma experiențelor noastre, că poveștile trecutului ne definesc identitatea, așa cum poveștile viitorului ne definesc speranțele, iar ceea ce dă sens vieții este abilitatea noastră de a intra în ele, de a le trăi, de a le transforma în realitate. Suntem cu atât mai impresionabili când incertitudinea e la ordinea zilei și trecem prin episoade de negare, de deprimare, suntem abătuți, suspicioși, iritabili, ori chiar revoltați, cu cât orice cale încercată pentru rezolvarea problemelor noastre ni se pare înfundată.

Reacțiile emoționale la problemele noastre nu sunt dictate de dimensiunile lor, mintea noastră mai degrabă le va amplifica sau minimiza, astfel încât acestea să se potrivească nivelului de stres pe care ne așteptăm să-l experimentăm. Speculând umoristic actualitatea, bine le mai zicea nenea Iancu „Lumea asta se aseamănă cu un vast bâlci”, „Niște mofturi, dăm parale și nu înțelegem nimica!”, vorba ceea „Murdar! Curat murdar!”.

Atunci când simt nevoia să îmi limpezesc gândurile sau să le schimb orientarea, să am altă perspectivă asupra lucrurilor, să găsesc uneori chiar și răspunsuri la problemele cu care mă confrunt, îmi îndrept atenția către citate, pasaje sau texte scrise de oameni cu o mai bogată experiență de viață, care le oferă o profunzime la care eu nu am ajuns. Și, așa cum v-am obișnuit deja, vă împărtășesc dintre cele găsite de mine, adecvate temei de astăzi:

„În fiecare om este captivă o fiară care se hrănește cu gânduri.” - Ionuț Caragea;

„Sunt un june, tânăr și nefericit, care suferă peste poate și iubește la nemurire!” - Ion Luca Caragiale;

„Incertitudinea ucide în primul rând visul... Și, fără vis, nu există creație... Și fără creație, nu există viață...” – Tudor Mușatescu;

„Nenorocirea pe care ți-o faci singur doare mai mult.” – Mihail Drumeș;

”Mintea și sufletul omului nu merg mereu pe aceeași potecă.” – Ileana Vulpescu;

Charlie Chaplin spunea: „Ca să râzi cu adevărat trebuie să fii în stare să te joci cu durerea pe care o simți.”

Iar Woody Allen: „Viața este plină de nenorocire, singurătate și suferință – iar totul se sfârșește prea repede.”

Astăzi, ne confruntăm cu ... depresia.

Depresia este o tulburare serioasă, incredibil de comună, care afectează mai mult de 200 de milioane de oameni în fiecare an. Este cea mai frecventă tulburare de sănătate mentală, prezentă oriunde în lume, indiferent de eticheta socială. Este o tulburare afectivă, caracterizată de cel puțin două săptămâni de dispoziție scăzută, prezentă în majoritatea situațiilor. Adeseori confundăm această tulburare cu evenimente care ne fac să ne simțim descurajați pentru că ceva nu ne iese așa cum ne dorim, cu stări de tristețe de o zi sau două cauzate de o pierdere suferită, cu faptul de a avea o zi proastă. Depresia este mai mult decât atât. Depresia este o tulburare emoțională, care ne afectează într-un mod semnificativ, în toate sectoarele vieții, care se manifestă printr-o tristețe, prezentă în cea mai mare parte a timpului, aparent fără motiv.

Pentru a putea înțelege mai bine ce este depresia trebuie să știm ce este tristețea și ce face diferența dintre tristețe și depresie.

Toți am fost triști în diferite situații în care viața ne-a expus acestui sentiment. Este important să putem simți o paletă întreagă de emoții, printre care și tristețea, pentru că asta presupune un sistem emoțional sănătos. Tristețea are un rol adaptativ, care ne acordă o pauză, o reanalizare a direcției de urmat și o regândire a strategiilor pe care dorim să le urmăm în continuare.

Durata normală a unui episod de tristețe se poate întinde pe mai multe zile, în funcție de motivul declanșării ei, însă dispoziția tristă ne trece treptat și revenim la starea obișnuită de funcționare.

Vorbim despre depresie atunci când suntem foarte afectați, starea aceasta se întinde pe săptămâni în șir și, în loc să ne revenim, ea se adâncește agravându-se. Pentru că, dacă tristețea presupune acordarea unei pauze sănătoase, atunci putem spune despre depresie că este cea care determină o oprire completă, cu concentrare pe aspectele negative și eșecurile noastre, nu pe analizarea și reevaluarea strategiilor.

Trebuie să știm că granița dintre tristețe și depresie este subtilă, putem ajunge să nu ne mai dăm seama când anume tristețea, cu care ne-am obișnuit să trăim zi de zi, s-a transformat într-o adevărată depresie.

Deși nu se știe încă exact ce anume cauzează depresia, cercetările arată că cel mai probabil interacțiunea dintre o serie de factori biologici, genetici, de mediu și psihologici (comportamentali și cognitivi) declanșează apariția depresiei. Că există o predispoziție genetică ce poate facilita instalarea ei, că există evenimente majore de viață care, în interacțiune cu predispoziția genetică, pot declanșa această tulburare dar și că există factori protectori, ca sprijinul social prin relații autentice, deschise, marcate de prezență, în care fiecare își manifestă grija pentru starea de bine a celuilalt.

Ceea ce este foarte important de menționat este faptul că depresia are un substrat biologic, neuro-chimic, la care se adaugă și:

- factori de mediu - evenimente puternic stresante cum ar fi: pierderi semnificative ale prietenilor, ale părinților, a locului de muncă sau despărțiri, conflicte frecvente, lipsa intimității, schimbarea mediului care implică cerințe noi, ca de exemplu un statut socio-economic nou.
- factori psihologici reprezentați de anumite stiluri de gândire care ne dau o vulnerabilitate pentru depresie, cum ar fi:

- **gândurile automate distorsionate**, adică gânduri care ne trec spontan prin minte și care deși par plauzibile, nu reflectă clar realitatea. Ele sunt de obicei asociate cu emoții negative precum tristețea, furia sau anxietatea. De exemplu: „Viitorul meu este sumbru.”;
- **convingerile dezadaptative**, cum ar fi: „Nu merit să fiu fericit.”, „Dacă eșuez în ce mi-am propus, înseamnă că sunt un incapabil.”; „Dacă aș fi o persoană puternică, nu aș avea depresie.”, „Lumea este urâtă și rea.”;
- **credințele centrale despre sine**, adică o imagine de sine negativă convingerea că suntem lipsiți de valoare, că suntem imposibil de iubit, că suntem „slabi”, că nu putem fi ajutați.

- factori comportamentali: depresia poate fi declanșată și menținută și de pierderea sau reducerea recompenselor pe care le primim sau ni le oferim. De exemplu când ne izolăm sau ne angajăm în activități pasive, fie că stăm mult timp în pat sau ne uităm prea mult la televizor, nu avem parte de recompense iar în timp, o rată scăzută de recompense ne poate predispuce la depresie.

- **lipsa auto-recompensei** ne face să devenim excesiv auto-critici, determinând apariția unui comportament de auto-pedepsire, pentru orice mic eșec.
- **situațiile de mediu**, care presupun cerințe noi de la noi ne copleșesc și pot determina de asemenea o scădere a recompenselor.
- **deficite în abilități**, cum ar fi dificultăți în interacțiunea cu ceilalți, dificultăți în rezolvarea problemelor cu partenerul de viață, cu copiii, ne predispuce la mai multe situații conflictuale și la mai puține oportunități de a primi recompense. De exemplu o situație în care ne simțim pedepsiți continuu, în care suntem constant criticați, respinși sau răniți, sau o situație în care ne simțim neajutorați, că nu avem control asupra recompenselor și a pedepselor, ne simțim oboșiți, triști și disperați fiindcă ni se pare că orice am face, nu putem îndrepta situația.

Așadar, depresia apare pe fondul interacțiunii unor evenimente stresante cu o serie de factori de vulnerabilitate, care pot fi de natură genetică, biologică sau psihosocială. Această interacțiune, se manifestă apoi prin fenomenul complex pe care îl numim depresie, prin simptome emoționale, cognitive (gânduri automate), fizice și comportamentale. Două lucruri sunt tulburătoare în depresie: pierderea dragostei de viață și absența strigătului de ajutor. Depresia nu strigă după ajutor. În depresie suntem noi cu noi: tu cel cuprins de depresie și tot tu, cel care vrei să scapi din depresie, tu care nu ai nici o tragere de inimă și tu care vrei să fii viu, să trăiești. Important de reținut este faptul că depresia nu se poate manifesta fără devalorizare și culpabilitate, sentimente care ne macină în interior. De îndată ce rezolvăm unul dintre aceste sentimente, ieșim din depresie.

Periculozitatea este reprezentată de faptul că această tulburare se poate insinua în viața noastră pe nesimțite, manifestându-se la toate nivelurile: la nivel de gândire, comportamental, fizic și emoțional.

Cum recunoaștem depresia?

Depresia este caracterizată prin prezența dispoziției depresive sau scăderea semnificativă, pe o perioadă de mai mult de două săptămâni, a interesului pentru activități care altădată ne făceau plăcere, însoțită de cel puțin patru dintre următoarele simptome:

- perturbări ale greutății corporale: apetit semnificativ crescut sau semnificativ scăzut;
- perturbări ale somnului: insomnii, rareori somnolență prelungită, calitate scăzută a somnului;
- perturbări ale activității motorii: agitație, sau lentoare în mișcări;
- perturbări ale ritmului gândirii: timpul pentru a răspunde la o întrebare este semnificativ mai mare, și să ne gândim ni se pare epuizant;
- nivel foarte scăzut de energie și senzație crescută de oboseală: percepția că toate activitățile sunt epuizante;
- sentimente de inutilitate sau de vină excesivă sau inadecvată: ajungem să ne învinuim pentru lucruri universale, pentru care pur și simplu nu putem fi învinovați. Sentimentul de vină capătă dimensiuni ireale.

- probleme de concentrare și dificultate mare în luarea deciziilor: ne concentrăm atenția cu dificultate și ne este foarte greu să luăm decizii, chiar și în lucruri simple, cum ar fi alegerea alimentelor pe care să le mâncăm la prânz;
- capacitate intelectuală afectată prin tulburări de memorie, dezordine în gânduri, decizii pripite;
- gânduri recurente legate de moarte sau sinucidere: aspectul cel mai grav al acestei tulburări, care ne pune viața în pericol.

Alte manifestări ale depresiei:

- dureri musculare, tensiune musculară;
- senzație de presiune toracică, palpitații;
- tulburări de tranzit intestinal, balonări;
- amețeli, senzația de instabilitate, dureri de cap sau migrene;
- senzație de nod în gât;
- scăderea libidoului.

În unele situații, depresia poate asocia:

- iritabilitate, nervozitate;
- anxietate, plâns facil;
- senzația de tensiune psihică;
- sensibilitate crescută la critici;
- diminuarea simțului umorului.

Cum ne simțim când suntem depresivi?

Ne simțim nefericiți, că nu valorăm nimic, vinovați pentru ceea ce suntem sau am ajuns, abătuți, nu avem chef de nimic, ne lipsește motivația, suntem triști tot timpul, descurajați, lipsiți de putere, pesimiști, cu dezinteres generalizat, cu tendințe de izolare, actualitatea ne lasă indiferenți, nu ne mai ocupăm nici de noi, nici de ceilalți, fără dorința de a mai comunica cu ceilalți. Trăim în trecut și ne este greu să ne detașăm de el, prezentul nu are valoare iar viitorul ne sperie. Practic, ne este greu să trăim „acum și aici”. Ne aflăm între ceea ce suntem și ceea ce ne dorim să fim cu adevărat.

Dar, depresia se manifestă diferit, de la persoană la persoană, simptomele ca număr, intensitate și durată pot să varieze în funcție de mai mulți factori:

- în funcție de gen: femeile prezintă o rată mai mare a depresiei fiind mai predispuse să-și recunoască emoțiile sau educate spre a deveni neajutate și dependente, pe când bărbații, fiind mai puțin predispuși decât femeile să-și recunoască deschis emoțiile, tind să aibă depresii mascate care la suprafață se manifestă printr-o serie de probleme cum ar fi furia excesivă, abuzul de alcool, senzație de oboseală, iritabilitate, pierderea interesului și a plăcerii în activități, perturbări ale somnului.

Cum să ne comportăm cu o persoană aflată în depresie?

Ce să nu facem și să nu-i spunem:

- nu apelăm la expresii de genul „totul este doar în capul tău”, „fii bărbat”, pentru că nu fac decât să amplifice starea de rău;

- nu îi oferim judecăți de valoare și sfaturi practice, considerând că noi știm mai bine ce simte;
- nu îi dăm exemple de oameni cu probleme mai mari sau mai serioase, deoarece, astfel de gânduri o fac să se simtă fără speranță.

Ce să facem și să-i spunem:

- încercăm să fim cât mai atenți la grijile ei, deoarece multă lume nu se simte confortabil să discute despre problemele cu care se confruntă;
- închidem gura, deschidem urechile și sufletul, nu judecăm și ascultăm încercând să fim înțelegători și iubitori;
- o încurajăm să apeleze la un specialist, să caute ajutor profesionist, amintindu-i că nu este singură în lupta asta.

Depresia este din ce în ce mai frecvent întâlnită acum și beneficiază de tratamente moderne, individualizate.

Ce ne îndeamnă specialiștii să facem pentru a combate stările depresive?

1. Să ne amintim să zâmbim:

Mușchii faciali au un impact major asupra emoțiilor, stimulând secreția anumitor hormoni. Adoptarea unor obiceiuri ca zâmbitul constant ne va îmbunătăți considerabil dispoziția, deoarece când zâmbim, vedem lumea într-o lumină pozitivă și putem înfrunța problemele cu mai mult optimism. Când ne încruntăm, lumea devine sumbră și nu mai suntem capabili să vedem aspectele pozitive, nici măcar atunci când ne aflăm într-o situație interesantă. Și zâmbetul trebuie exersat!

2. Să apelăm la umor.

Umorul este cel mai eficient instrument în lupta împotriva depresiei. Gelotologia este o nouă direcție științifică, care studiază efectul râsului asupra sănătății. Pe acest model putem să inițiem un „club de râs” în familie, la distanță prin telefon, sau virtual, cu concurs de bancuri, glume sau momente umoristice, pregătite în prealabil. Important este să inițiem un astfel de „club”, chiar dacă nu ne vine și să participăm activ sau poate nici să „gustăm” din toate câte de întâmplă în el. Inițiem, apelăm la prieteni și asistăm la fiecare întâlnire, nu abandonăm. Este știut faptul că râsul este contagios, iar oamenii care știu să râdă tare și sănătos, de regulă, sunt mai fericiți. Celulele nervoase sunt activate în momentul râsului. Cu ajutorul momentelor vesele, nu numai că tensiunea nervoasă este îndepărtată și că se produce descărcarea de exces de energie, dar organele vitale încep să funcționeze mai bine, iar gravitatea situației este destructurată. În plus, datorită „ședințelor” de râs, imunitatea este întărită, iar creierul, supraîncărcat cu emoții negative, este salvat de râs. Beneficiile unei astfel de terapii prin râs sunt reale:

- ne ajută să ne simțim mai puțin singuri;
- combate frica, provoacă lucrurile de care ne este frică, aducându-le la lumină și făcându-ne să ne simțim mai pregătiți să le înfruntăm;
- reduce durerea, cei care răspund la stimulii de umor, au un prag mai înalt de rezistență la durere;
- reduce stresul, activează sistemul parasimpatic, corpul se relaxează, îmbunătățește sistemul imunitar, scade nivelul hormonilor responsabili cu stresul, cum ar fi adrenalina;

- este modul de a evada din izolarea impusă și astfel, să nu mai avem de a face cu problemele emoționale;
- este ocazia cea mai potrivită să ne acordăm recompense.

O altă metodă propusă este:

### 3. Să privim în sus.

Mișcările oculare pot influența sistemul nervos. Dacă privim constant în jos, ne creștem riscul de a fi copleșiți de stări depresive. Când privim în sus, devenim mai optimiști. Așadar, să încercăm să privim în sus mai frecvent. Pe lângă faptul că ne vom îmbunătăți dispoziția, o să și vedem mai bine. Este un bun exercițiu și pentru ochi.

### 4. Să apelăm la cromo-terapie

Culorile pe care le purtăm și care ne înconjoară pot avea un efect terapeutic asupra organismului nostru. Este știut faptul, că optăm pentru o culoare anume, ghidați de dispoziția noastră de moment. Pentru a combate tristețea și depresia, evităm nuanțele de gri, negrul, maroul și alte nuanțe închise. Optăm, mai degrabă, pentru: verde, o culoare care ne echilibrează, oferind un efect similar cu ieșitul în natură, violet, o culoare spirituală și relaxantă, ideală pentru meditație, albastru, culoarea cerului, foarte relaxantă, numai bună pentru a învinge tristețea și depresia cauzate de stres, portocaliu, culoare care ne energizează, care, ne stimulează creativitatea și ne oferă un plus de bucurie și vitalitate și roșu, culoare care sugerează energie și pasiune, dar cu grijă, nu în exces, deoarece riscăm să ne agite.

### 5. Să fim atenți la postura corporală:

Compoziția hormonilor din organism depinde de postura pe care o adoptăm. Aceste substanțe care circulă în sângele nostru ne influențează dispoziția. Diferiți hormoni afectează mintea în mod unic: cortizolul este responsabil de nivelul de stres, testosteronul este considerat a fi hormonul încrederii. Conform unui studiu realizat de Amy Cuddy, psiholog social, adoptarea anumitor posturi corporale influențează nivelul hormonilor din organism. De exemplu, posturile care sugerează încredere cresc nivelul de testosteron și îl reduc pe cel de cortizol. Așadar să adoptăm o postură energetică, cu spatele drept și o ușoară încordare a musculaturii abdominale. Astfel, începem să recâștigăm încrederea necesară pentru a ne schimba starea în care ne aflăm.

### 6. Să ne oferim un timp al nostru:

Începem prin a ne acorda un timp personal, pentru noi. Îl petrecem în tăcere, cu o foaie de hârtie în față, pe care o îndoim în două părți egale, de-a lungul ei. Astfel avem două coloane, demarcate de linia de îndoitură. Pe o coloană scriem „Ce simt”, iar pe cealaltă „Ce anume mă face să mă simt așa”. Pe spatele foii de hârtie scriem „Ce m-ar face să nu mă mai simt așa”. Ne analizăm ce simțim și completăm coloanele cu stări emoționale identificate, cu posibilele motive care le declanșează și, pentru fiecare motiv declanșator de emoții, găsim și notăm o modalitate de rezolvare sau pur și simplu ce credem că l-ar anihila. Orice idee este valoroasă, să ne eliberăm creierul de constrângeri. Trebuie să avem răbdare cu noi și să fim sinceri. Nu ne grăbim, dar nu abandonăm! Astfel o să avem un jurnal al stărilor noastre emoționale, cu motivele declanșării lor și modalități de anihilare a lor. Știm cu cine avem de-a face și cum să acționăm.

Și, nu în ultimul rând ...

7. Să citim:

Literatura ne poate ajuta să ne îmbunătățim flexibilitatea mentală, conform unui studiu publicat în jurnalul „Cortex”. Poezia și proza ne provoacă să gândim mai profund, să evaluăm și să reevaluăm sensul lecturii. Acest exercițiu ne îmbunătățește modul de gândire și ne ajută la formarea de noi structuri cognitive. Studiul sugerează că flexibilitatea mentală este esențială în activarea unor noi structuri cognitive, ce permit persoanelor aflate în depresie să își adapteze atât modul de a gândi cât și comportamentul la situațiile neprevăzute cu care se pot confrunta, în loc să fie ghidați de obiceiuri și rutine. Persoanele care dau dovadă de flexibilitate mentală sunt mai receptive și capabile să identifice soluții noi la problemele pe care le întâmpină în viața de zi cu zi.

Este adevărat că depresia reprezintă o problemă de sănătate publică de interes major pentru că este una dintre cele mai costisitoare și invalidante afecțiuni cu consecințe în toate domeniile de funcționare ale persoanei: familial, profesional și social. Dar, poate nu ar fi rău să ne gândim la depresie ca la o odihnă, să considerăm că avem nevoie de o pauză de la rolul pe care l-am avut de jucat, să permitem corpului nostru să fie deprimat, pentru o perioadă sănătoasă de până-n două săptămâni. Timp în care să ne purtăm frumos cu noi, să ne alinăm rănilor sufletești și să facem pace spunându-ne în fiecare zi câte un lucru frumos despre noi și identificând o calitate a noastră. Este important să avem grijă de noi și să ne tratăm cu respect. Să ne iubim și să ne acceptăm. Iar dacă nu știm să facem asta, este cel mai potrivit moment, acum, să învățăm. Cred că depresia trece când învățăm să ne iubim pe noi înșine și învățăm să ne dăm singuri un sens. Nu copiii trebuie să ne dea sens, nu persoanele de lângă noi, nu serviciul, ci noi înșine, pentru noi înșine.

Trebuie să ne bucurăm de viață, oricum ar fi ea pentru că „Orice depresie trebuie întâmpinată cu un zâmbet. Depresia va crede că ești un idiot și va pleca!” ne împărtășește Robert De Niro.

Și să nu uităm ... „Când îți plouă în suflet fă-ți umbrelă dintr-o bucurie.” – Emil Cioran

Ne reuzim marți, 21 aprilie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte că nu sunteți singuri și... "Suntem bine!"

Alice Roman, bibliotecar formator&psiholog

aprilie 2020

Serviciul de Informare și Formare Continuă  
Biblioteca Județeană George Barițiu Brașov