

Depresja i obniżenie nastroju

Przewodnik jak sobie pomóc

Oto myśli dwóch osób, które cierpią na depresję:

“Czuję się taki samotny, nie spotykam się ostatnio z moimi przyjaciółmi, chyba odsunęli się ode mnie. Prawdopodobnie już mnie nie lubią – z reszta kto by lubił? Nie ma sensu starać się. To nie popłaca... nienawidzę siebie.”

“Chce mi się ryczeć cały czas. Jestem taka zmęczona i nic mnie nie interesuje. I prawda jest taka, że nie zaczęłam nic z tych rzeczy, które powinnam robić, nie mogę wykonać nawet najprostrzych rzeczy, które inni robią z łatwością...”

Być może i ty miewasz takie myśli. Depresja jest bardzo powszechnym problemem, a wielu ludzi cierpi często na stany obniżonego nastroju. Jest to często wynikiem stresującego trybu życia, jak np. osierocenie, problemy mieszkaniowe czy finansowe lub problemy w związku. Dla niektórych ludzi problemy takie dorastają do ogromnych rozmiarów i zaczynają przesłaniać normalne życie.

{tc ""}Jak ten przewodnik może mi pomóc?

Być może wydaje ci się teraz, że nic się nie da zrobić, aby pomóc ci czuć się lepiej. Jednak są rzeczy, które możesz zrobić sam, a które odmienią twoje życie. Jest także pomoc, z której możesz skorzystać w sytuacji, gdy stany depresyjne nie wydają się ustępować.

Ten przewodnik ma na celu pomóc ci radzić sobie z depresją oraz powoli z niej wychodzić. Takie podejście jest nazywane Terapią Behawioralno Poznawczą (Cognitive Behaviour Therapy - CBT). CBT korzysta z metod, które zostały wypróbowane i przetestowane i wreszcie uznane za bardzo efektywne. Zawiera ono przyglądanie się sposobom, w jakich ty postrzegasz rzeczy.

W tej książeczce jest także ćwiczenie korzystające z kartki papieru i ołówka mające na celu pomóc ci zrozumieć depresję oraz zacząć sobie z nią radzić w praktyczny sposób. Wykonanie tych ćwiczeń powinno ci pomóc.

Dla uzyskania więcej informacji na temat depresji, skorzystaj z lektury ‘**Depresja – broszura informacyjna**’.

Co badania mówią nam na temat depresji?

Życie jest często trudne i wiemy, że czynniki takie jak niskie zarobki, rozwód, problemy w związku czy utrata pracy mogą powodować, że ludzie zaczynają cierpieć z powodu depresji. Nowe badania pomogły nam zrozumieć stany depresji w bardziej jasny sposób. Wiemy teraz, że myśli mogą odgrywać bardzo istotną rolę w stanach depresji. Stopniowo mogą pojawiać się zmiany nastrojów, jednak sposób, w jaki dana osoba postrzega siebie będąc w depresji, jest bardzo różna od sposobu w jaki widziała siebie wsześnie. Być może jest kilka przykładów na postrzeganie spraw w taki sposób, które zauważyłeś u siebie lub u kogoś, kto cierpi na depresję.

Oto kilka przykładów:

- Biznesmen odnoszący sukces, który **uważa**, że jest na skraju bankructwa.
- Przykładowa matka, która **uważa**, że straciła zainteresowanie swoimi dziećmi.
- Mądry student, który **uważa**, że nie potrafi się skoncentrować i jest głupi.
- Ciężko pracujący człowiek, który **uważa**, że jest bezużyteczny bo stracił pracę.

Są to typowe myśli ludzi dotkniętych depresją. Gdy czyjeś myśli zmieniają się na takie podane powyżej, pociąga to za sobą i inne zmiany.

Oto kilka oznak lub symptomów, których możesz doświadczyć jeśli cierpisz na depresję:

Emocje i uczucia - (zaznacz jeśli odczuwasz podobne)

- Uczucie smutku, winy, niepokoju, braku nadziei
- Brak zainteresowania/przyjemności z rzeczy
- Częsty płacz lub jego kompletny brak nawet w bardzo smutnych sytuacjach
- Uczucie samotności nawet w towarzystwie innych
- Uczucie złości i irytacji w najdrobniejszych sprawach

Fizyczne i cielesne oznaki

- Zmęczenie
- Brak energii
- Nerwowość
- Problemy ze snem
- Gorsze samopoczucie w pewnej porze dnia – zwykle rano
- Zmiany w masie ciała, apetycie, jedzeniu

Myśli

- Utrata wiary w siebie
- Oczekiwanie najgorszego oraz negatywne i czarne myśli
- Uczucie, że wszystko wydaje się beznadziejne
- Nienawidzenie siebie
- Słaba pamięć i koncentracja
- Myśli samobójcze

Zachowanie

- Problemy z podejmowaniem decyzji
- Brak zainteresowania wykonywaniem codziennych obowiązków
- Odkładanie rzeczy na później
- Zaniechanie robienia rzeczy, które kiedyś sprawiały przyjemność
- Odcinanie się od ludzi

Jeśli zaznaczyłeś wiele z tych rzeczy, być może doświadczasz stanów obniżonego nastroju lub samej depresji.

Gdy masz depresję, wierzysz wtedy, że jesteś sam na świecie i nie poradzisz sobie; często też winisz siebie za wszelkie niedociągnięcia. Czujesz się negatywnie w stosunku

do siebie, do świata i do przyszłości. Masz tendencję do tracenia zainteresowania tym, co dzieje się wokół ciebie i nie masz żadnej satysfakcji z rzeczy, które kiedyś lubiłeś robić. Podejmowanie decyzji staje się bardzo trudne, tak samo jak wykonywanie drobnych rzeczy, które kiedyś nie stanowiły dla ciebie żadnego problem.

Podsumowując

Obecne badania dowodzą, że mroczne myśli odgrywają ważną rolę w przeżywanej depresji. Gdy ktoś cierpi na depresję, zwykle pojawiają się zmiany w sposobie, w jaki dana osoba się czuje – jej emocje, jak jej ciało reaguje, co myśli oraz sposób, w jaki się zachowuje.

Jak mogę zrozumieć te odczucia?

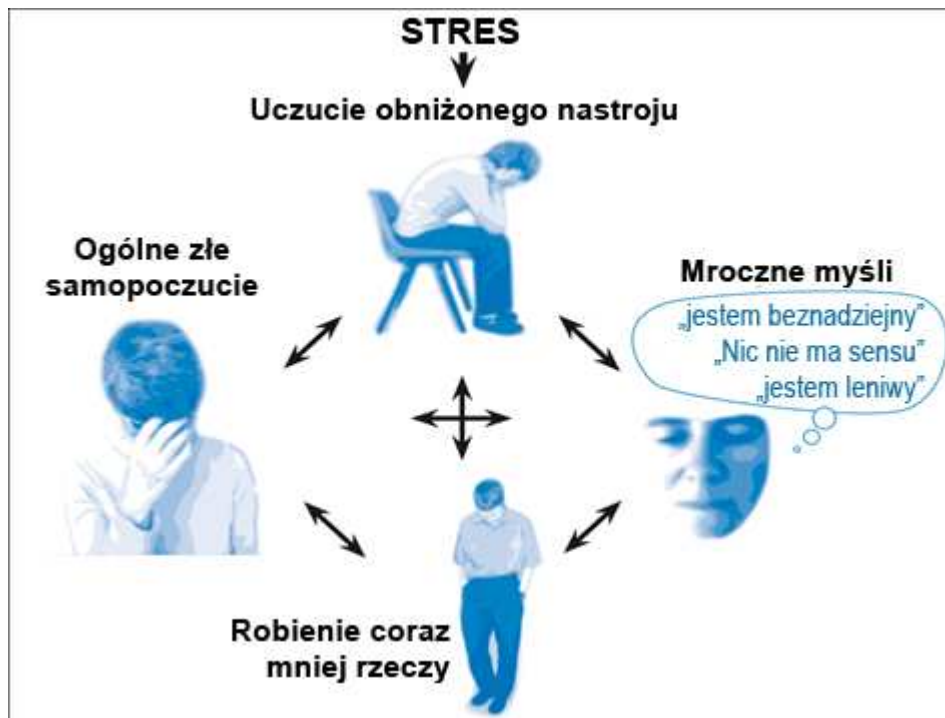
Sposób w jaki myślisz o różnych rzeczach wpływa na sposób w jaki odczuwasz rzeczy, co dalej wpływa na sposób w jaki się zachowujesz. Trudno jest zmienić sposób w jaki odczuwasz rzeczy, jednak możesz zmienić sposób myślenia..

Gdy jesteś w depresji, być może myślisz tylko w negatywny sposób przez cały czas. Z każdą negatywną myślą, która przechodzi ci przez głowę, uczucie depresji będzie tylko narastać.

Czasem takie negatywne myśli mogą powstrzymać cię od wykonywania rzeczy, które normalnie byś robił. W rezultacie możesz doświadczać krytycznych myśli, które dotyczą bycia leniwym lub nieodpowiedzialnym, a co spowoduje, że będziesz czuć się jeszcze gorzej. Innymi słowy, możesz zostać wciągnięty w takie błędne koło.

Na przykład:

Przypuśćmy, że spacerujesz sobie ulicą i widzisz kolegę, który zdaje się ciebie ignorować. Zastanawiasz się wtedy, dlaczego twój znajomy tak cię zignorował i odczuwasz smutek. Później, wspominasz o tym incydencie temu koledze, który mówi, że był tak pochłonięty swoimi myślami, że nawet cię nie zauważył. W normalnej sytuacji już poczułbyś się lepiej i szybko zapomniał o całej sprawie. Jeśli jednak cierpisz na depresję, prawdopodobnie uznasz, że kolega po prostu odrzucił cię w pewien sposób. Być może nawet nie zapytasz go o zaistniały incydent, a cała sprawa potoczy się dalej bez wyjaśnienia. Gdy cierpisz na depresję, będziesz częściej popełniał błędy takie jak opisany tu przykład. To błędne koło będzie więc wyglądało tak:



Czy podobne błędne koło przytrafiło się tobie? Spróbuj je narysować.

Czy jestem w stanie rozpoznać mroczne myśli?

Gdy czujesz się załamany, mroczne myśli mogą być wtedy tak dobrze ci już znane i zdarzać się tak często, że nauczyłeś się akceptować już ten fakt.

Mroczne myśli często dotyczą ciebie samego: na przykład:

Czy miewasz mroczne myśli na temat siebie samego? – zapisz je więc pokrótce:

.....

.....

.....

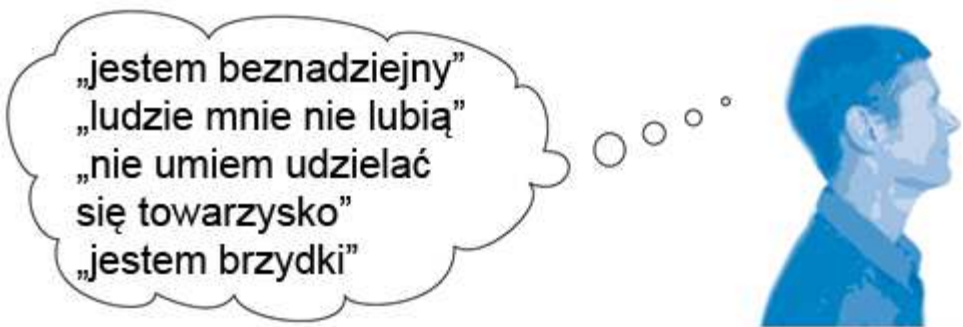
.....

.....

.....

.....

.....



Takie myśli czasem też dotyczą otaczającego nas świata lub przyszłości.

Czy miewasz jakieś mroczne myśli, które dotyczą innych rzeczy? - zapisz je pokrótce:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Na przykład:



Co więcej powinienem wiedzieć o tych mrocznych i negatywnych myślach?

Podaliśmy tu przykłady negatywnych myśli, jakie natchodzą ludzi, którzy cierpią na depresję. Ważne jest, aby pamiętać, że może zdarzyć się, że czasami myśli takie przejdą nam przez głowę nawet wtedy, gdy nie cierpimy na stany obniżonego nastroju. Różnica jest jednak taka, że w takim przypadku zupełnie byś je zignorował. Kiedy jednak cierpisz na depresję, takie myśli krążą ci po głowie przez cały czas. Przyjrzyjmy się teraz takim negatywnym myślom bliżej:

- 1.** Negatywne myśli mają tendencję przychodzić automatycznie. Właściwie nie pojawiają się wtedy, gdy jest ku temu jakiś powód czy logika, po prostu natchodzą nas z nienacka.
- 2.** Często takie myśli są nierealne lub zupełnie bez powodu. Nie mają żadnego celu. Wszystko co robią, to sprawiają, że czujemy się źle i często przeszkadzają w braniu od życia tego co chcemy. Jeśli zastanowisz się nad nimi uważnie, zdasz sobie prawdopodobnie sprawę z tego, że oceniłeś sytuację za szybko i niekoniecznie dobrze. Na przykład, zastanawianie się nad tym, że ktoś cię nie lubi bo nie zadzwonił do ciebie ostatnio.
- 3.** Nawet jeśli te myśli są bez powodu, łatwo w nie uwierzyć w tym trudnym dla ciebie czasie.
- 4.** Im bardziej wierzysz i akceptujesz takie negatywne myśli, tym gorzej zaczynasz się czuć. I jeśli pozwolisz im cię dopaść, zauważysz, że widzisz wszystko z negatywnej strony.

Kiedy ludzie zaczynają cierpieć na depresję, ich sposób myślenia często się zmienia. Mogą mieć takie zupełnie nieużyteczne style myślenia, gdy czują się załamani:

1. Wyolbrzymianie negatywności

Oznacza to, że uważamy, że pewne rzeczy są dużo gorsze niż naprawdę są. Na przykład popełniasz niewielki błąd w pracy i jesteś przerażony, że zostaniesz przez to zwolniony. Innymi słowy, od razu wyciągasz pochopne wnioski i uważasz, że tak właśnie się stanie, albo też spędzasz długi czas na zamartwianiu się, że obraziłeś kolegę tylko po to, aby dowiedzieć się później, że on nawet nie pamiętał co tak naprawdę powiedziałeś.

Czy kiedykolwiek wyolbrzymiasz negatywność? Przypomnij sobie co działo się przez ostatnie dwa tygodnie i zapisz pokrótce:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Zbyt dogłębne analizowanie spraw

To jest wtedy, gdy mówi się ogólnikami o drobnych sprawach. Na przykład, jeśli ktoś nie dogaduje się z tobą zbyt dobrze, być może myślisz, że „nikt mnie nie lubi” lub, gdy jedno z twoich wielu zadań do wykonania nie zostało jeszcze zakończone, myślisz wtedy „nic nie osiągnąłem – nic nie zostało zrobione”.

Innymi słowy, z jednej rzeczy, jaka się tobie przytrafiła wyciągasz pochopne wnioski, które są wyolbrzymione i dotyczą już wtedy większej ilości spraw.

Czy zdarza ci się dogłębnie analizować sprawy? Przypomnij sobie co działo się przez ostatnie dwa tygodnie i zapisz pokrótce:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Ignorowanie pozytywnych rzeczy

Ludzie cierpiący na depresję mają tendencję skupiania swoich myśli na negatywnych lub złych wydarzeniach, ignorując tym samym pozytywne i dobre rzeczy. Na przykład, grając w bilarda, nie udało ci się raz strącić bilę, jednak generalnie grałeś bardzo dobrze. Po zakończonej grze jesteś tylko w stanie skupić się na tym jednym złym strzale, a nie na całej grze ogólnie biorąc lub też mając przyjaciół, których znasz przez całe swoje życie, ale koncentrujesz się i martwisz o tego, z którym ostatnio nie mogłeś się dogadać, zamiast pamiętać o tych wszystkich dobrych znajomych, którzy są wokół ciebie.

4. Branie spraw zbyt osobiście

Często, gdy mamy obniżony nastrój, obwiniamy samych siebie za wszystko, co idzie źle, nawet jeśli pewne sprawy nie mają żadnego związku z nami w rzeczywistości. Na przykład, idziesz do lokalnego sklepiku, a sprzedawczyni, która dobrze cię zna, tym razem obsługuje cię bez ceremonii, ty wtedy od razu myślisz: "ona mnie nie lubi... czy zrobiłem coś złego?", jednak najbardziej prawdopodobny powód jest taki, że ona po prostu jest zmęczona lub ma zły dzień. W tym przypadku to ty wzięłeś całą winę na siebie.

Czy bieżesz czasami sprawy zbyt osobiście, gdy często nie mają wiele z tobą do czynienia? Podaj kilka przykładów z ostatnich dwóch tygodni:

.....
.....
.....
.....
.....

Czy zdarza ci się czasem ignorować pozytywne rzeczy? Zapisz tu pokrótce kilka przykładów z ostatnich dwóch tygodni:

.....
.....
.....
.....
.....

Podsumowując

Gdy ludzie cierpią na depresję, często dopada ich styl myślenia, który zupełnie nie jest pomocny przy ich stanie samopoczucia, prowadząc często do mrocznych myśli na temat ich samych, na temat świata czy przyszłości. Wyolbrzymiają oni sprawy negatywne, zbyt dogłębnie analizują złe wydarzenia, ignorują pozytywne zdarzenia w ich życiu i często biorą sprawy zbyt osobiście. Ważne jest więc, aby odsłonić te mroczne myśli i myślenie, które nie pomagają nam wcale.

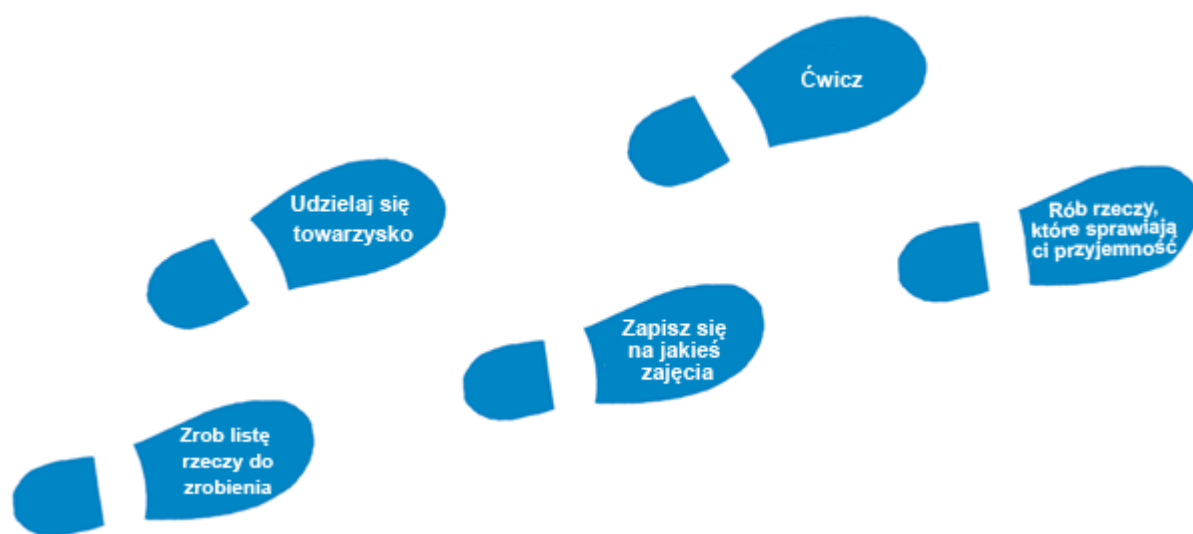
Jak mogę sobie pomóc?

Jak dotąd rozmawialiśmy o tym, jak to, co myślimy wpływa na sposób w jaki się czujemy. Przyglądaliśmy się szczęśliwym sposobom myślenia, które mogą prowadzić do stanów depresyjnych. W tym rozdziale zwrócimy uwagę na praktyczne kroki, które pomogą nam

pokonać depresję oraz towarzyszące jej mroczne myśli. Przeprowadzone badania udowodniły, że zwiększona aktywność jest bardzo pomocna w pokonaniu takich stanów.

Pozytywne kroki

- Zrób listę rzeczy do zrobienia
- Zawieraj znajomości
- Przyłączaj się do różnych zajęć
- Ćwicz
- Rób rzeczy, które lubisz



1. Tworzenie planu dnia

Ludzie cierpiący na depresję często nie mają ochoty nic robić, ciężko jest im zdecydować co mają robić każdego dnia i często też kończy się to zrobieniem bardzo niewielu rzeczy..

Aby rozpocząć, staw temu czoła poprzez zrobienie listy rzeczy, które chcesz zrobić. Następnie zrób plan zajęć, zacznij od rzeczy najłatwiejszych i nie oczekuj zbyt wiele od siebie. Pracuj zgodnie z swoją listą i odhaczaj rzeczy, które wykonałeś. Pod koniec dnia będziesz mógł zobaczyć co osiągnąłeś. Ćwiczenia fizyczne mogą też bardzo pomóc. Próbuj po trochu każdego dnia. Także spotkania ze znajomymi, rodziną czy sąsiadami będą tu bardzo pomocne.

Zrób listę ćwiczeń lub czynności, które mógłś robić. Mogą być tak proste jak np krótki spacer; lub rozwiązywanie krzyżówki z przyjacielem lub kimś z rodziny:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Spróbuj wypełnić ten plan zajęć – kontynuuj podobne plany zajęć

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Niedz
9:00-11:00							
11:00-13:00							
13:00-15:00							
15:00-17:00							
17:00-19:00							

2. Osiągnięcia i przyjemności

Gdy ludzie cierpią na depresję, zapominają często co osiągnęli w życiu i co sprawia im przyjemność. W swoim codziennym planie zajęć zapisuj wszystkie wydarzenia dnia, stawiaj literę P przy tych, które sprawiły ci przyjemność, a literę C przy tych rzeczach, które czujesz, że wykonałeś dobrze, czyli osiągnąłeś cel. Nie bądź zbyt skromny; ludzie cierpiący na depresję mają zwyczaj nie przyznawania sobie zbyt wiele z tytułu ich osiągnięć. Próbuj wpisywać w swój plan zajęć jak najwięcej przyjemnych czynności – to pomoże ci najbardziej.

3. ABC zmiany nastrojów

Większość ludzi, którzy cierpią na depresję uważa, że ich życie jest okropne i dlatego też mają prawo czuć się smutni przez cały czas. A faktycznie nasze uczucia pochodzą od rzeczy, o których myślimy w taki, a nie inny sposób oraz co uważamy na temat tego, co się nam przytrafia.

Spróbuj pomyśleć o jakimś ostatnim zdarzeniu, które cię zdenerwowało i zasmuciło. Powinieneś być w stanie wyszczególnić trzy rzeczy w związku z tym:

- A. Samo wydarzenie.
- B. Myśli z nim związane.
- C. Uczucia z nim związane.

Większość ludzi zwykle zdaje sobie sprawę tylko z punktów A i C. Spójrzmy na ten przykład:

Przypuśćmy, że ktoś z pracy krytykuje cię za to, co zrobiłeś.

- A. Wydarzenie – krytyka twojej pracy.
- B. Twoje myśli – o czym myślisz? Być może musisz się skoncentrować, żeby je odkryć.

„on uważa, że nie jestem
w niczym dobry i ma rację,
jestem beznadziejny”

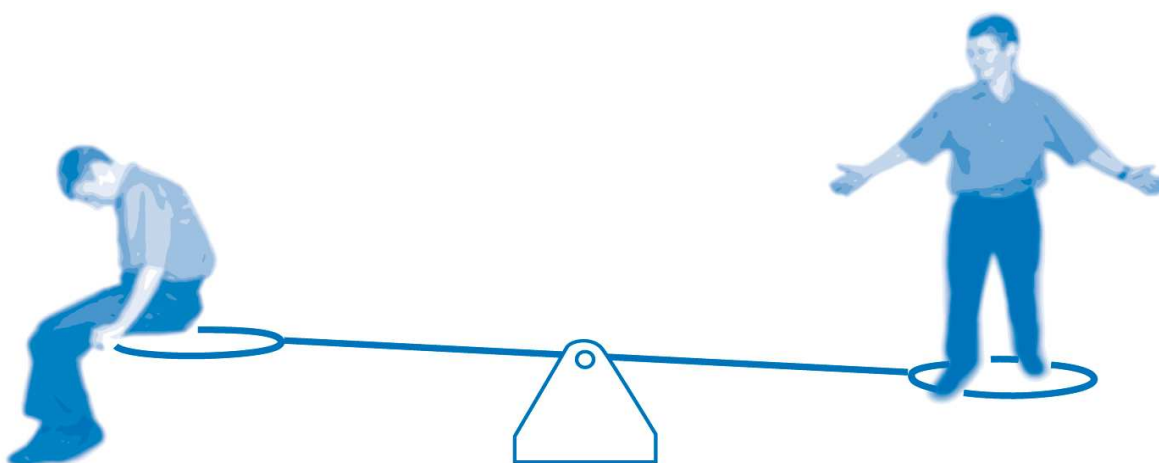
C. Twoje uczucia – zraniony, zawstydzony.

Ale przygnębiająco! Nic dziwnego, że czujesz się źle! Ważnym punktem dotyczącym próby zdania sobie sprawy z tych trzech faz A, B i C jest to, że możemy zmienić to, co myślimy na temat jakiegoś zdarzenia, a zatem możemy również zmienić sposób w jaki to odczuwamy.

5. Balansowanie

Pożyteczną techniką jest próba balansowania. W momencie, gdy nachodzą cię negatywne czy krytyczne myśli, skorzystaj z takiego balansu w celu stworzenia ich jako bardzo pozytywnych. Na przykład:

Myśl: “Nie jestem dobry w tym co robię”, może zostać zbalansowane : “mój szef powiedział, jak bardzo docenia pracę, którą wykonałem wczoraj”.



5. Technika podwójnej kolumny

Inną rzeczą, którą mogłbyś zrobić jest zapisanie tych negatywnych myśli, które dopadają cię automatycznie, w jednej z kolumn – a w drugiej, zapisać ich zbalansowaną wersję. Tak jak tu:

Automatyczna negatywna myśl:	Zbalansowane myśli:
John nie zadzwonił. Nie lubi mnie.	Jest bardzo zajęty i myśli też, że ja mam się lepiej niż w zeszłym tygodniu, dlatego nie martwi się o mnie.

Później ,być może okazać się pomocnym prowadzenie tzw pamiętnika wydarzeń, odczuć czy przemyśleń.

Gdy zaczniesz prowadzić taki pamiętnik, może on wyglądać jak tabela poniżej. Skorzystaj z przykładów w niej podanych w celu zebrania jak największej ilości zbalansowanych myśli. Uważaj na zupełnie nie pomagające tej sprawie myślenie.

Wydarzenie	Odczucia lub emocje	Twoje myśli	Inne zbalansowane myśli
Przykład			
Sąsiad zignorował mnie	Załamania i depresja	On mnie nie lubi, nikt mnie nie lubi.	Prawdopodobnie ma coś innego na głowie – wyciągam pochopne wnioski, że on mnie nie lubi.
Twój przykład			

6. Spróbuj zapamiętać szczegóły

Badania dowodzą, że osoby cierpiące na depresję nie pamiętają szczegółów zdarzeń, a myślą o nich w sposób ogólnikowy, tak jak np. „nigdy nie byłem w niczym dobry”. Spróbuj wyćwiczyć zapamiętywanie specyficznych szczegółów po to, aby przyjemny czas i doświadczenia były łatwe do odtworzenia. Codzienne zapisywanie w pamiętniku może w tym bardzo pomóc. Sporządzaj listy faktycznych osiągnięć i wszystkich pozytywnych aspektów takich jak „nigdy się nie spóźniam”, „pomogłem koledze we wtorek” czy „mój szef pochwalił mnie za wykonaną pracę w zeszłym tygodniu”. Szczegółowe zapisywanie osiągnięć i przyjemnych czynności może też być bardzo pomocne.

Podsumowując

Korzystanie z codziennego planu zajęć, zapisywanie osiągnięć oraz prowadzenie pamiętnika myśli nachodzących nas automatycznie oraz tych zbalansowanych, może pomóc ci w walce z depresją oraz odpędzeniem tych wszystkich mrocznych myśli, które jej towarzyszą.

7. Rozwiązywanie trudnych problemów

Czasami czujemy się przytłoczeni skomplikowanymi i trudnymi rzeczami jakie mamy do zrobienia. Jedną z rzeczy, która może w tym pomóc i rozwiązać ten problem jest zapisywanie kolejno wszystkich kroków jakie należy podjąć, aby wykonać te rzeczy – a następnie stawiać im czoła jeden po drugim..

Rozwiązywanie problemów może wydawać się trudniejsze, gdy cierpisz na depresję. Jeśli masz jakiś szczególnie trudny problem do rozwiązania, spróbuj popatrzeć wstecz, kiedy to już zmagaleś się z podobnymi sprawami i zawsze udało ci się je rozwiązać pozytywnie i skorzystaj z takiego samego podejścia do problemu jak wtedy. Lub też zapytaj przyjaciela o to, co on by zrobił w podobnej sytuacji. Jasno mów o co chodzi. Zapisz też wszystkie możliwe opcje. Użyj tzw „burzy mózgu” – gdzie nawet wydające się z pozoru głupie rozwiązania, powinny zostać rozpatrzone. Wybierz najlepsze rozwiązanie.

Spróbuj takiego sposobu rozwiązania problemu.

Co to za problem? (zapisz go – tak jasno, jak tylko potrafisz):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Spróbuj następujących rzeczy:

Wypisz wszystkie możliwe rozwiązania (burza mózgu). Przypomnij sobie, jak rozwiązałeś podobne problemy w przeszłości. Co poradziliby twoi znajomi? Albo też co ty poradziłbyś znajomym w podobnych sytuacjach.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wybierz najlepszą wersję z powyższych. (zapisz ją)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kolejne kroki w stawianiu czoła problemowi:

Krok 1:

Krok 2:

Krok 3:

Krok 4:

Krok 5:

8. Trwałe przekonanie

Czasami ludzie mają trwałe przekonania, które są bardzo krytyczne w stosunku do siebie samych – np “nie jestem zbyt mądry” lub “nie jestem zbyt sympatyczną osobą”. Takie przekonania są często wytworem naszych doświadczeń w przeszłości i zwykle nie są prawdziwe jeśli chodzi o chwilę obecną. Spróbuj stawić czoła takiej krytyce wobec siebie, nie daj sobie ciągle po uszach, a poszukaj dowodów, które obalą takie przekonania. Co powiedziałbyś dobremu znajomemu, gdyby to on miał podobne przekonanie na temat siebie samego?

9. Szczególnie stresujący czas

Wiele ludzi doświadcza trudnego okresu w swoim życiu, który ma związek z wydarzeniami, których nie można zmienić w żaden sposób, na przykład osierocenie lub utrata bliskich w przeciągu krótkiego czasu, strata pracy, długotrwała choroba, ciągnące się problemy finansowe lub odizolowanie. Czasem też, kilka z tych rzeczy przydarza się w tym samym czasie, czego rezultatem jest depresja. Po upływie czasu, większość ludzi powraca do zdrowia, jednak może to być trudne bez pomocy.

10. Dodatkowa pomoc

Mamy nadzieję, że skorzystacie z sugerowanych tutaj ćwiczeń. Powinny one pomóc w rozpoczęciu stawiania czoła w walce z depresją oraz przywróceniem kontroli nad swoimi myślami i życiem.

Jeśli czujesz, że robisz bardzo mały postęp, wówczas dodatkowa pomoc jest też dostępna, która ma na celu pokonanie twoich problemów.

Twój lekarz jest najlepszą osobą do rozmowy. Może on zasugerować leczenie poprzez rozmowę lub leki antydepresyjne lub i jedno i drugie. Może on także zaproponować spotkanie z terapeutą, który to będzie w stanie zaoferować najlepszą dla ciebie pomoc. Jeśli cierpisz na taką depresję, że samobójcze myśli krążą ci po głowie, udaj się wtedy jak najszybciej do lekarza i koniecznie powiedz mu o tym, jak się czujesz.

Gdzie mogę szukać dodatkowej pomocy?

Jeśli uważasz, że cierpisz na depresję, twój lekarz jest najlepszą osobą, aby o tym porozmawiać. Posłuż się informacjami na temat dostępnych lokalnych ośrodków pomocy. Może on także uzyskać informacje na temat pomocy dostępnej w tej samej klinice.

Zakaz palenia

1szego lipca 2007 roku weszło w życie Prawo o Zakazie Palenia, the Health Act 2006. Jest zatem zabronione palenie w miejscach publicznych oraz wszystkich miejscach pracy.

Porady dla Pacjentów oraz Ośrodki Pomocy

Ośrodki te (The Patient Advice and Liaison Service - PALS) działają w imieniu pojedynczych osób, rodzin lub opiekunów w celu negocjacji najlepszych rozwiązań oraz pomocy związanej z poczynionymi zmianami. Służąc poufnie pomocą i wsparciem, ośrodki te dostarczą także cennych informacji tj.:

NHS, zdrowie oraz związane z tym sprawy NHS;

Procedury skarg i wniosków oraz jak skontaktować się z kimś, kto może nam pomóc;

Jak włączyć się w pomoc przy Ośrodku Trust;

Jakie są możliwości pracy jako wolontariusz przy Ośrodku Trust;

Komentarze i Skargi

Chcemy ulepszyć nasz serwis korzystając z państwa komentarzy czy skarg, dotyczących wszelkich aspektów pomocy, którą oferujemy. Zatem, gdy macie państwo jakieś, bardzo prosimy skontaktować się z naszym personelem, aby wszystko przedyskutować. Zrobimy wszystko co w naszej mocy, aby rozwiązać każdy problem, złożenie takiej skargi nie będzie miało żadnego wpływu na otrzymywaną od nas pomoc. Jeśli więc życzy sobie państwo skontaktować się z Departamentem Skarg i Wnisków Ośrodka Trust, prosimy skorzystać z podanego tu adresu email: complaints@penninecare.nhs.uk lub napisać do nas na adres Pennine Care NHS Foundation Trust Headquarters, 225 Old Street, Ashton-under-Lyne, OL6 7SR.

Opcje dodatkowe

Jeśli potrzebujesz pomocy w zrozumieniu podanych przez nas informacji lub jeśli chciałbyś otrzymać kopię tej książeczki w innym języku lub innym formacie, takim jak duża trzcionka lub nagrany na płytę cd do odsłuchu lub napisane językiem migowym Braille, prosimy o kontakt z nami pod adresem podanym poniżej.

The following organisations and help lines may also be useful:

- **Association for Post Natal Illness**
Tel: 0207 386 0868
www.apni.org
145 Dawes Road, London, SE6 7EB
Dla kobiet, które cierpią na depresję po urodzeniu dziecka.
- **British Association for Counselling and Psychotherapy**
Tel: 01455 883 316
www.bacp.co.uk
BACP House, 15 St John's Business Park, Lutterworth, Leicestershire, LE17 4HB
Służy informacją oraz oferuje kontakty z ośrodkami terapeutycznymi na terenie Anglii i Walii.
- **British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies**
Tel: 0161 705 4304
www.babcp.com
Imperial House, Hornby Street, Bury, BL9 5BN
Czołowa Organizacja na terenie UK.
- **CRUSE Bereavement Line**
Tel: 0844 477 9400

www.crusebereavementcare.org.uk
PO Box 800, Richmond, Surrey, TW9 2RG
Pomoc tym, którzy zostali osieroceni lub są pogrążeni w smutku po utracie bliskiej osoby.

- **Depression Alliance**

Tel: 0845 123 23 20
www.depressionalliance.org/
20 Great Dover Street, London, SE1 4LX
Informacje, wsparcie oraz pomoc tym, którzy cierpią z powodu depresji oraz dla członków rodziny, którzy chcą im pomóc..

- **Depression UK**

www.depressionuk.org/
c/o Self Help Nottingham, Ormiston House,
32-36 Pelham Street, Nottingham, NG1 2EG
Grupy wsparcia dla ludzi cierpiących na depresję.

- **MDF: The Bipolar Organisation**

Tel: 08456 340 540
www.mdf.org.uk
Castle Works, 21 St. George's Road, London, SE1 6ES
Warsztaty mające na celu pomoc tym, którzy cierpią na zaburzenie dwubiegunowe, aby pomóc im przywrócić kontrolę nad ich życiem.

- **Mental Health Matters**

Tel: 0191 516 3500
www.mentalhealthmatters.com
Avalon House, St Catherines Court, Sunderland Enterprise Park, Sunderland, SR5 3XJ
Narodowa Organizacja, która dostarcza zarówno wsparcia jak i informacji na temat zatrudnienia, lokum, lokalnych ośrodków pomocy oraz porad psychologa.

- **Mind Infoline**

Tel: 0845 766 0163
www.mind.org.uk
15-19 Broadway, Stratford, London, E15 4BQ
Dostarcza informacji na temat wielu różnych zagadnień włączając również tematy tj. Stress mentalny, gdzie otrzymać pomoc, leki oraz leczenie i porady prawnicze.
Dostarcza również informacji na temat dostępnej lokalnej pomocy. Linia telefoniczna dostępna od pon – pt, od 9:00 – 17:00.

- **NHS Choices – Twoje zdrowie, twoje wybory**

www.nhs.uk
Informacja na temat warunków leczenia, miejscowych ośrodków zdrowia oraz jak żyć zdrowo.

- **NHS Direct**

Tel: 0845 46 47
www.nhsdirect.nhs.uk
Porady zdrowotne

- **PALS – Patient Advice and Liaison Service**

www.pals.nhs.uk
Dostarcza informacji i porady na temat miejscowych placówek NHS oraz ośrodków pomocy, jak również pomaga w rozwiązywaniu problemów z placówkami NHS.

- **Rethink**
Helpline: 0845 456 0455
www.rethink.org
89 Albert Embankment, London, SE1 7TP
Służy informacją oraz linia przeznaczona dla tych, którzy mają problem ze zdrowiem psychicznym.
- **Relate**
Tel: 0300 100 1234
www.relate.org.uk
Premier House, Carolina Court, Lakeside, Doncaster, DN4 5RA
Pomoc w sprawach małżeńskich.
- **Samaritans**
Tel: 0845 790 9090
www.samaritans.org.uk
PO Box 9090, Stirling, FK8 2SA
Poufna pomoc tym, którzy przeżywają kryzys.
- **SANELine**
Tel: 0845 767 8000
www.sane.org.uk
1st Floor Cityside House, 40 Adler Street, London, E1 1EE
Oferuje informacje praktyczne, opiekę w stanie kryzysu oraz wsparcie emocjonalne.
Linia dostępna w godzinach od 18:00 – 23:00 (czasu lokalnego).
- **Young Minds**
Tel: 020 7336 8445
48-50 St John Street, London, EC1M 4DG
www.youngminds.org.uk/
Narodowa Organizacja mająca na celu pomoc dzieciom oraz młodym ludziom poniżej 25go roku życia w polepszeniu ich zdrowia mentalnego.

Kilka pożytecznych książek, które możesz zakupić lub wypożyczyć z lokalnej biblioteki:

- **Feeling good: the new mood therapy**
David Burns
HarperCollins 2000
Przewodnik, jak leczyć niepokój, poczucie winy, pesymizm, nawyk odkładania spraw na później, niskie poczucie wartości oraz inne zaburzenia związane z depresją
- Overcoming depression**
Paul Gilbert
Constable and Robinson 2000
Przewodnik korzystający z Techniki terapii behawioralno-poznawczej, ta książka jest pełna przykładów na to, jak krok po kroku odzyskiwać kontrolę nad depresją i stanami obniżonego nastroju.
- **Dealing with depression**
Kathy Nairne and Gerrilyn Smith
The Women's Press 2001

To praktyczny przewodnik dla ludzi cierpiących na depresję oraz tych, którzy znają kogoś, kto na nią cierpi. Identyfikuje przyczyny depresji oraz wszelkie formy, jakie może ona przybierać, bada sposoby radzenia sobie z nią oraz oferuje pomoc.

- **Depression: the way out of your prison**

Dorothy Rowe

Taylor and Francis 2003

Podaje nam sposób jak rozumieć depresję, która dopasowana jest do naszych doświadczeń i która pomaga nam przejąć kontrolę nad naszym życiem i zmienić je na lepsze.

- **Mind over mood**

Christine Padesky and Dennis Greenberger.

Guilford 1995

Napisana na podstawie własnych doświadczeń – pomoc, jak najlepiej zrozumieć i ulepszyć swoje nastroje oraz złagodzić sposób zachowywania się.

- **Overcoming depression and low mood: a five areas approach**

Christopher Williams

Hodder Education 2006

Pokonanie depresji i stanów obniżonego nastroju - jest to złożona z kilku serii książka, przeznaczona dla tych, którzy doświadczają stanów obniżonego nastroju oraz depresji. Napisana przy pomocy wielu ekspertów książka podaje przykłady Terapii behawioralno-poznawczej.

- **Anxiety and depression: a practical guide to recovery**

Robert Priest

Ebury Press 1996

Robert Priest napisał tę książkę, aby dostarczyć pomocy tym, którzy odczuwają niepokój oraz stany depresji. W szczególności skupia się na metodach pomocy samemu sobie, aby zredukować stres oraz wyjaśnia przyczyny i efekty niepokoju i depresji.

Książeczka ta jest oparta na materiałach przygotowanych przez Northumberland, Tyne and Wear NHS Foundation Trust (www.ntw.nhs.uk). © March 2011 .

Przygotowane powtórnie za zgodą..

Odwiedź nas także na www.penninecare.nhs.uk