Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

HUUB BUIJSSEN

depresja poradnik

DLA PRZYJACIÓŁ I RODZINY

Przekład: Paweł Kaźmierczak

MANDO inside

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Tytuł oryginału
DEPRESSION. Helfen und sich nicht verlieren.
Ein Ratgeber für Freunde und Familie

© 2011 Beltz Verlag • Weinheim Basel
Porady zamieszczone w niniejszej książce zostały opracowane i przetestowane przez autora z najwyższą starannością i w dobrej wierze. Ani wydawca, ani autor nie gwarantują jednak ich skuteczności. Autor, wydawca i jego przedstawiciele nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu, straty materialne lub uszkodzenia mienia wynikłe ze stosowania poniższych wskazań. W razie wątpliwości należy się skonsultować ze swoim lekarzem lub terapeutą.

© Wydawnictwo WAM, 2026
Wydanie trzecie

Opieka redakcyjna: Maciej Müller
Redakcja: Maria Szumska
Korekta: Magdalena Pawłowicz
Projekt okładki: Irmina Wolniak
Skład: Lucyna Sterczewska
Konsultacja merytoryczna: dr Marek Majczyna

ISBN 978-83-277-5076-1

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: WYDAWNICZA • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze iBook white 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez IGEPA Polska Sp. z o.o.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Spis treści

Wprowadzenie • 5

1. Depresja: spojrzenie od wewnątrz • 9

Trudności w opisywaniu depresji 12
Różne oblicza depresji 14
Przygnębienie 16
Niezdolność do cieszenia się życiem 20
Poczucie winy lub braku własnej wartości 21
Zaburzenia snu 23
Utrata apetytu lub przejadanie się 26
Zmęczenie i znużenie 27
Spowolnienie lub nieustanne pobudzenie 28
Niezdecydowanie lub trudności z koncentracją 31
Myśli o śmierci 33
Inne objawy depresji 35
Drażliwość i częste napady gniewu 36
Uczucie niepokoju lub ataki paniki 36
Martwienie się o zdrowie, dolegliwości i bóle fizyczne 39
Rozpamiętywanie 40
Samotność 41
Obsesyjne myśli i zachowania 42
Osłabienie libido, zanikanie popędu seksualnego 44
Nasilenie emocji 45

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Depresja u osób starszych 46
Występowanie 46
Możliwe przyczyny i czynniki ryzyka 47
Rozpoznawanie 50
Depresja u dzieci 52
Występowanie 52
Możliwe przyczyny i czynniki ryzyka 52
Wykrywanie 54

2. Jak wspierać bliską osobę w depresji • 57
Czy Twój cierpiący na depresję bliski potrzebuje wsparcia? 60
Podtrzymuj kontakt 63
Nie osądzaj 65
O czym rozmawiać? 66
Nie udzielaj (tanich) rad 72
Nie ubezwłasnowolniaj drugiego 77
Umawiajcie się na wspólne czynności 79
Dbaj o relację z partnerem 83
Ustal limit spożycia alkoholu 84
Podtrzymuj dawny tryb życia 87
Wspieraj w czasie terapii 89
Pozwólcie rodzinie brać udział w terapii! 89
Unikaj spirali depresyjnej interakcji 93
Kilka dalszych zaleceń 95

3. Terapia • 101
Psychoterapia 103
Terapia psychodynamiczna (Psychoterapia oparta na psychologii głębi) 103
Terapia poznawczo-behawioralna 107

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Psychoterapia zorientowana na klienta / skoncentrowana na osobie . . . 109
Terapia interpersonalna . . . 110
Terapia zorientowana na rozwiązanie . . . 112
Mindfulness (trening uważności) . . . 114
Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) . . . 116
Która metoda psychoterapii jest najlepsza? . . . 117
Biologiczne formy leczenia . . . 121
Ruch jako lekarstwo . . . 123
Leki przeciwdepresyjne . . . 125
Jaki sposób leczenia jest najlepszy? . . . 131
Odczekać przed podjęciem leczenia? . . . 133
Cztery niskoprogowe formy leczenia: terapia internetowa, biblioterapia, terapia online i programy pomocowe . . . 136
Gdy depresja nie przechodzi . . . 143
Ciężka depresja . . . 146
Chroniczna depresja . . . 149
Terapia elektrowstrząsowa . . . 149
Ketamina . . . 153
TMS . . . 154

4. Jak znaleźć odpowiednią pomoc profesjonalną • 157

Pierwsza przeszkoda: świadomość choroby . . . 160
Pytania pomocne w zdiagnozowaniu depresji . . . 162
Druga przeszkoda: poszukiwanie pomocy . . . 165
Trzecia przeszkoda: postawienie właściwej diagnozy przez lekarza pierwszego kontaktu . . . 175
Czwarta przeszkoda: uzyskanie właściwej formy leczenia . . . 179
Najważniejsi specjaliści, którzy mogą pomóc w depresji . . . 182

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Strony internetowe pomocne w poszukiwaniu profesjonalnej terapii depresji 185
Piąta przeszkoda: znalezienie odpowiedniego terapeuty 187

5. Co depresja Twego bliskiego oznacza dla Ciebie? • 199
Niepokój i niepewność 202
Rozpacz 204
Żal 206
Gniew. 208
Poczucie winy 210
Samotność 213
Wstyd 216
Lęk 219
Uczucia pozytywne 220

6. Co robić, by przetrwać samemu? • 223
Najpierw sam załóż „maskę tlenową” 225
Nie bądź zbyt krytyczny i nadmiernie zaangażowany 228
Akceptuj swoje uczucia 231
Nie licz na zrozumienie. 237
Przebacz sobie swoje błędy 241
Przekazuj wiedzę osobom w swoim otoczeniu 242
O ile to możliwe, żyj chwilą 243
Skup się na rzeczach, które możesz zmienić 245
Nie popadaj w izolację społeczną 247
Każdego dnia znajdź czas na coś przyjemnego dla siebie 248
Zwracaj uwagę na sygnały świadczące o stresie i traktuj je poważnie 250

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Szanuj różne style przetwarzania informacji 252
Szukaj pomocy w wierze 253

Cytowana literatura • 255

Wykorzystana literatura specjalistyczna • 259

Bibliografia przedmiotu • 263

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wprowadzenie

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Gdy Twój partner, Twój brat lub siostra, dziecko czy rodzic zapada na depresję, zadajesz sobie wiele pytań: Co odczuwa człowiek chory na depresję? Jak można mu pomóc? Czego należy unikać? Jak można skłonić bliską osobę cierpiącą na depresję, by skorzystała z profesjonalnej pomocy? A jak znaleźć dobrego terapeutę? Jak zadbać o to, by mój własny nastrój nie ucierpiał i bym potrafił wytrwać? Celem tej książki jest pomoc w znalezieniu odpowiedzi na te i podobne pytania.

Jak postaram się udowodnić, możesz zrobić wiele dla cierpiącej bliskiej osoby, często nawet więcej niż profesjonalni terapeuci. Dla krewnego w depresji nie tylko jesteś ważniejszy niż specjaliści, ale także spędzasz z nim więcej czasu. Zawodowy terapeuta, np. psycholog, który zajmuje się Twoim bliskim, zwykle ma mniej niż godzinę w tygodniu na kontakt, podczas gdy Ty codziennie spędzasz z nim wiele czasu. Twój stosunek do niego i wsparcie mogą się więc okazać najistotniejsze.

Depresja dotyka nie tylko bliską Ci osobę, ale także Ciebie. Poddaje człowieka swoim własnym prawom: staje się on niezdolny do podejmowania decyzji, bierny, łatwo się obraża, wycofuje się z czynnego życia, traci entuzjazm i wszelką radość. To zmienione, często mało przyjemne zachowanie wpływa również na Twój nastrój. Stres, brak zrozumienia

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

i rozdrażnienie mogą Cię doprowadzić do utraty kontroli nad swoim życiem i do zerwania więzi z bliskimi. Porady i strategie przedstawione w niniejszej książce mogą pomóc uniknąć załamania psychicznego i utraty nie tylko więzi z chorym, ale także własnej równowagi psychicznej. Wiele spośród tych zaleceń pochodzi od ludzi, którzy znaleźli się w sytuacji podobnej do Twojej. To nie znaczy, że wszystko, co tutaj znajdziesz, będzie odpowiednie dla Ciebie i przypadnie Ci do gustu. Tak być nie musi: często można odnaleźć nadzieję i zyskać nową perspektywę, gdy wprowadzi się w życie choćby część podanych tu propozycji.

Dla przejrzystości wywodu, mówiąc o bliskiej osobie będącej w depresji, posługuję się formą gramatyczną rodzaju męskiego. Oczywiście, nie tylko mężczyźni popadają w depresję – dlatego wszędzie tam, gdzie piszę „on", można również wstawić zaimek „ona"*.

Huub Buijssen, Tilburg

---

* W tłumaczeniu polskim „der Angehörige" oddano za pomocą określenia „bliski" bądź „bliska osoba" (przyp. tłum.).

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

1

Depresja: spojrzenie od wewnątrz

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Jak się czuje człowiek w depresji? Co się dzieje w głowie i ciele Twojego partnera, dziecka lub rodzica? Być może wciąż na nowo zadajesz sobie te pytania, nie mogąc zrozumieć, dlaczego Twój bliski zachowuje się zupełnie inaczej niż do tej pory.

Jeśli sam nigdy nie doświadczyłeś depresji, może Ci być pomocna wiedza o tym, co przeżywa chory. Mając tę wiedzę, będziesz potrafił mu okazać więcej zrozumienia i zapewnić skuteczniejsze wsparcie.

Postaram się opisać doświadczenie depresji, wyjaśniając kolejno jej objawy. Na wszelki wypadek ostrzegam, że nie jest to pokrzepiająca lektura, i radzę czytać ją po kawałku: przeczytanie całego rozdziału naraz nie poprawi Ci nastroju!

Zacznę jednak od dwóch komentarzy wstępnych: pierwszy, w następnym podrozdziale, będzie dotyczył trudności ze znalezieniem słów odpowiednich do opisania doświadczenia depresji, drugi, będący tematem kolejnego podrozdziału, opisuje wiele znanych form depresji.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Trudności w opisywaniu depresji

Próba opisania przeżyć osoby w depresji jest zadaniem prawie niewykonalnym. „Doświadczeni psychiatrzy twierdzą, że o ile długa praktyka pozwala jeszcze jako tako zrozumieć schizofrenię, o tyle zrozumienie powstawania głębokiej depresji, melancholii jest niemożliwe" (Lütz 2010).

Nawet pisarze, którzy przeżyli depresję, czują, że ich słowa nie w pełni oddają to doświadczenie. Na przykład Rogi Wieg, znający depresję z autopsji, pisze:

> Co to za choroba? Trudno ją opisać, porównać do czegokolwiek innego. Depresja zamienia mowę w nic nieznaczący bełkot. Gdy będąc w głębokiej depresji, próbujemy opowiedzieć, jak się czujemy, nasze słowa przygniecione swym własnym ciężarem nie docierają do słuchacza. Stłamszone słowa o... Właśnie, o czym? O obojętności, apatii. Mówiąc o depresji, skarżymy się na nagłą utratę poczucia sensu życia, a równocześnie nie wiemy, jak odnaleźć samych siebie pośród wszechogarniającego poczucia bezsensu (Wieg 2003).

Depresja należy do przeżyć, które trudno wyrazić słowami. Przypomina teren ogrodzony wysokim płotem, opatrzony napisem: NORMALNEJ KOMUNIKACJI WSTĘP WZBRONIONY.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Powieściopisarz William Styron (znany zwłaszcza z książki *Wybór Zofii* i jej ekranizacji), który zachorował na depresję w starszym wieku, ujął to następująco: „cierpienie, które niesie z sobą głęboka depresja, jest dla innych niewyobrażalne. Dla większości ludzi, którzy doświadczyli tego cierpienia, jego koszmar jest przytłaczający, wręcz nie do opisania" (Styron 2010).

W niniejszej książce posługuję się słowami, opis depresji z natury rzeczy nie może więc być w pełni adekwatny. Skoro bowiem nawet pisarzom, którzy zapadli na tę chorobę, nie udało się dokładnie wyrazić swoich przeżyć, byłoby arogancją z mojej strony – nie jestem wszak pisarzem ani sam nie przeżyłem depresji – gdybym usiłował opisać to doświadczenie od wewnątrz. Postaram się jednak wykorzystać moją wiedzę i doświadczenie pracy w charakterze psychologa, a także literaturę fachową. Aby dać czytelnikom możliwie realistyczny obraz choroby, od czasu do czasu będę przytaczał wypowiedzi moich pacjentów, zamieszczone w gazetach i czasopismach słowa znanych i mniej znanych chorych, a także cytaty z powieści.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Różne oblicza depresji

Nie ma dwóch identycznych przypadków depresji. Depresja to zespół współwystępujących objawów, bądź tzw. obraz objawów klinicznych choroby, powstały na kanwie równocześnie występujących różnych charakterystycznych jej objawów. Spośród dziewięciu objawów wymienionych w poniższym zestawieniu musi występować co najmniej pięć, w tym co najmniej jeden z dwóch pierwszych.

Objawy zaburzeń depresyjnych:

1. Ponury nastrój, przygnębienie, odczucie wewnętrznej pustki.
2. Utrata zainteresowań i radości życia.
3. Poczucie braku własnej wartości i poczucie winy.
4. Bezsenność.
5. Zmniejszony lub zwiększony apetyt albo znaczna zmiana masy ciała.
6. Brak energii lub zmęczenie.
7. Ociężałość lub, przeciwnie, ustawiczna nadpobudliwość.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

8. Problemy z koncentracją i trudności z podejmowaniem decyzji.
9. Powtarzające się myśli o śmierci lub samobójstwie.

Twój bliski nie musi przejawiać wszystkich symptomów składających się na obraz depresji. Możliwe, że nie ma problemów ze snem, ale za to jest pozbawiony energii i bardzo przygnębiony. W ramach dziewięciu objawów depresji da się odnotować kombinacje. Bywa nawet tak, że u dwóch pacjentów z depresją nie pokryje się ani jeden objaw. Jest tak częściowo także dlatego, że niektóre symptomy mogą się przejawiać na różne sposoby: problemy ze snem mogą przyjąć postać bezsenności lub nadmiernej senności, problemy z masą ciała mogą oznaczać utratę wagi lub gwałtowne tycie, apetyt może być zmniejszony bądź zwiększony, chory może być otępiały bądź podekscytowany, może wreszcie przeżywać zaburzenia koncentracji lub paraliż decyzyjny.

Nasilenie objawów jest ponadto różne u poszczególnych osób. Zaburzenia jedzenia mogą występować w różnym nasileniu, zaburzenia koncentracji – przybierać formę łagodną lub ciężką itd. Intensywność przeżyć bezpośrednio wpływa

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

na doświadczenie: ponury nastrój ma całkiem inny charakter w przypadku lekkiej depresji niż w ciężkich stanach tej choroby. W pierwszym przypadku osoba potrafi jeszcze płakać, w drugim jest tak odrętwiała, że może już nawet nie być w stanie odczuwać przygnębienia.

I wreszcie każdy przeżywa własne dolegliwości na swój sposób. Dla jednego problemy z koncentracją są czymś strasznym, inny prawie wcale się tym nie przejmuje, ma tylko wyrzuty sumienia, że stał się ciężarem dla otoczenia.

Każdy przypadek depresji jest inny. Można powiedzieć, że istnieje tyle jej rodzajów, ilu jest chorych. Należy to zaznaczyć na wstępie, zanim przejdziemy do szczegółowego opisu objawów.

Przygnębienie

Oprócz utraty zdolności do cieszenia się, jedną z głównych cech depresji jest obniżenie nastroju, dlatego przypadłość tę określa się jako „chorobliwe przygnębienie". Osoba nią dotknięta prawdopodobnie nie będzie używać słowa „przygnębienie", raczej opisze swój stan obrazowo, np. „czuję się paskudnie", „siedzę w jakiejś głębokiej czeluści", „wszystko jest pokryte szarą mgłą", „jest ciemno, jak gdyby ktoś

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

przykrył mnie grubym kocem" albo „nie mogę odnaleźć drogi do światła i radości".

Przygnębienie nie musi wyglądać tak samo każdego dnia. W większości przypadków depresja bardziej daje się we znaki w godzinach rannych niż wieczorem. Człowiek w depresji ma codziennie wielki problem z rozpoczęciem dnia; najchętniej naciągnąłby kołdrę na uszy i leżał dalej.

Heino, gwiazdor niemieckiej muzyki ludowej, który zapadł na depresję w wieku 68 lat, tak opisuje swoje przeżycia:

> Psychicznie byłem wtedy na samym dnie. Nic mnie nie cieszyło. Gdy tylko rano wstałem z łóżka, zaraz miałem ochotę położyć się z powrotem (Heino 2008).

Czasami bywa jednak dokładnie na odwrót: ktoś rano czuje się lepiej, a w ciągu dnia jego nastrój stopniowo się obniża.

Na początku niniejszego rozdziału wyraziłem przypuszczenie, że wciąż zadajesz sobie pytanie, jak czuje się Twój chory na depresję bliski. A może nie musisz się nad tym zastanawiać, gdyż słowo „depresja" automatycznie kojarzy Ci się z jakimś trudnym okresem Twojego własnego życia i potrafisz wywnioskować, co przeżywa bliska Ci osoba. Jeśli jednak byłeś wówczas przybity wskutek jakiegoś smutnego

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

wydarzenia, oznacza to, że przeżywałeś okres żałoby, Twoja reakcja była więc normalna i nie miała nic wspólnego z depresją.

Przygnębienia wywołanego depresją nie można porównać ze smutkiem żałoby ani z ponurą irytacją, która przydarza się każdemu z nas. Osoba w ciężkiej depresji doświadcza przede wszystkim pustki. Kiedy zapytałem jednego z moich pacjentów cierpiących na depresję, co czuje, powiedział: „Jeśli czujesz się przygnębiony z jakiegoś powodu, jest to okropne. Ale przynajmniej jeszcze cokolwiek czujesz. W (ciężkiej) depresji nie czujesz już nic i to jest o wiele gorsze. To tak, jakby ktoś postawił szklaną ścianę pomiędzy mną i moimi uczuciami". Minęło trochę czasu, zanim zrozumiałem, co miał na myśli. Pojąłem to – przynajmniej z grubsza – gdy przypomniałem sobie wydarzenie z dość odległej przeszłości.

Mając 27 lat, zakochałem się w Nelleke, o sześć lat ode mnie młodszej studentce filologii niderlandzkiej. Została moją dziewczyną, ale niestety dwa miesiące później przeniosła się z Nijmegen, gdzie mieszkałem, do Amsterdamu. „To miasto bardziej mi odpowiada, więcej się tam dzieje" – wyjaśniła Nelleke. Od tamtej pory nasz związek miał charakter weekendowy. Kiedy spotykaliśmy się w piątek lub sobotę, czułem się, jakbym był dla niej kimś obcym, tak onieśmielona była początkowo w mojej obecności. Dopiero po stosunku

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

seksualnym Nelleke odzyskiwała swobodę i dobre samopoczucie. Te nawroty widocznego skrępowania przypisywałem jej nieśmiałości oraz temu, że – prawdopodobnie z powodu sporej różnicy wieku – patrzyła na mnie z pewnym podziwem. „Umiesz o wiele więcej niż ja" – mówiła od czasu do czasu. Z tego też powodu po roku Nelleke zerwała ze mną (poinformowała mnie o tym w liście składającym się z ośmiu linijek, była zbyt zakłopotana, żeby powiedzieć mi to osobiście). Kilka tygodni wcześniej wyznała mi rzecz, której nie zrozumiałem i którą się wówczas niespecjalnie przejąłem: kiedy pewnego wieczoru zapytałem ją o małe czerwone plamki, których miała sporo po wewnętrznej stronie lewej ręki, powiedziała, że były to oparzenia. „Zanim Cię poznałam, bywały okresy, kiedy przypalałam się papierosami". Na moje pytanie, dlaczego to robiła, odpowiedziała: „Żeby cokolwiek poczuć".

Sens tego zdania zrozumiałem dopiero wiele lat później, gdy jeden z pacjentów w depresji opowiadał mi o „szklanej ścianie", jaka oddzielała go od jego własnych uczuć. Nelleke, zanim ją poznałem, cierpiała na depresję. Ale nawet wtedy, kiedy została moją dziewczyną, nie doszła jeszcze całkiem do siebie i nie odzyskała rzeczywistego kontaktu ze światem swoich uczuć. Stąd brało się powracające co tydzień uczucie dyskomfortu pomiędzy nami.

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

Niezdolność do cieszenia się życiem

Wyobraź sobie, że spełnia się Twoje największe pragnienie, marzenie, które żywiłeś od dawna, a Ty nie czujesz ani iskierki radości, co więcej: jest Ci to zupełnie obojętne.

Zaraz wyjaśnię, dlaczego zachęcam do przeprowadzenia tego eksperymentu myślowego. Pomaga on w zrozumieniu ważnego aspektu czy też objawu depresji: niezdolności do cieszenia się z czegokolwiek. Nawet rzeczy, które kiedyś sprawiały komuś radość – jasny, słoneczny dzień, ciekawe spotkanie, gorący prysznic, figiel spłatany przez dziecko – u tej samej osoby będącej w depresji nie wywołują żadnej emocji. To tak, jakby jej serce było skute lodem.

Gdy ktoś nie potrafi z niczego czerpać przyjemności, nie jest też zdolny do cieszenia się życiem. Staje się pozbawiony jakichkolwiek pragnień. Wprawdzie nadal oddycha, je i śpi, ale jego życie tkwi w martwym punkcie. Aby dać innym do zrozumienia, co czuje, może używać zwrotów takich jak: „nie mam już na nic ochoty", „do wszystkiego muszę się zmuszać", „nic nie przychodzi mi samo z siebie", „jestem jak robot: robię różne rzeczy, ale nic przy tym nie czuję", „cały czas jestem znudzony", „kiedyś wychodziłem do pracy, pogwizdując, teraz za każdym razem jest to dla mnie wewnętrzna walka", „nie potrafię się już śmiać, nic mnie nie

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

bawi". Kibic, który zawsze chodził na wszystkie mecze swojej drużyny, nagle przestaje, bo piłka nożna „nic już dla niego nie znaczy". Dziewczyna, która co tydzień chodziła na balet czy dyskotekę, mówi natomiast, że woli zostać w domu, bo jej hobby, już jej „nie interesuje". Kobieta, która cały wolny czas spędzała na czytaniu i z entuzjazmem uczestniczyła w comiesięcznych spotkaniach swojego klubu czytelniczego, przestaje czytać i raz po raz odwołuje spotkania koła, bo „nie ma już głowy do czytania".

Poczucie winy lub braku własnej wartości

Słynny wiedeński psychiatra Zygmunt Freud postawił różne tezy, nad którymi kiwamy dziś głową z politowaniem. Poczynił jednak również wiele spostrzeżeń, które nadal są aktualne. Jedno z jego odkryć, które zachowało swoją ważność do dzisiaj, dotyczy różnicy pomiędzy żałobą a depresją. Wprawdzie człowiek przeżywający żałobę również doświadcza duchowego bólu, przygnębienia i rozpaczy, ale u osoby w depresji dochodzi coś więcej: cierpi ona na przytłaczające poczucie niższości i ma dużą skłonność do użalania się nad sobą. Depresja sprawia, że człowiek widzi wszystko

Wydawnictwo WAM
Wszelkie prawa zastrzeżone©

w ciemnych barwach, poczynając od samego siebie. Osobę dotkniętą depresją cechuje niska samoocena; w najgorszym przypadku posunięta wręcz do wstrętu do siebie. Ktoś taki myśli o sobie: „nic nie jestem wart", „nic nie potrafię", „jestem tak bezwartościowy, że chciałbym być kimś innym – kimkolwiek, byle nie sobą".

Jeśli taka osoba osiągnie sukces, powie, że to przypadek lub że miała szczęście, natomiast porażkę z pewnością przypisze sobie: „widać przecież, że się nie nadaję". Myśli tak nawet wtedy, kiedy inni uważają, że nie ponosi najmniejszej winy... (Zauważmy, że ludzie, którzy czują się dobrze we własnej skórze, zachowują się dokładnie na odwrót: sukcesy przypisują swoim cechom i działaniom, o swoje niepowodzenia obwiniają zaś głupi pech, okoliczności lub innych ludzi).

Osoba w depresji ocenia negatywnie nie tylko swoje osiągnięcia, ale także własne ciało: „jestem za gruba/brzydka/nieatrakcyjna". Przypisuje sobie również wyłącznie złe cechy: „jestem głupi/nudny/pesymistyczny". Niskie poczucie własnej wartości może się odnosić także do cech moralnych: „jestem człowiekiem złym / niegodnym zaufania / egoistycznym / bezużytecznym". W rezultacie tych wszystkich negatywnych ocen uważa się ostatecznie za zupełnego nieudacznika, który do niczego w życiu nie doszedł.