

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ



Judith S. Beck, PhD

Πρόεδρος, Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy
Κλινικός Αναπληρωτής Καθηγητής Ψυχολογίας στην Ψυχιατρική, Πανεπιστήμιο της Πενσυλβάνια

Francine Broder, PsyD

Κλινικός ψυχολόγος, Beck Institute για Γνωστική Θεραπεία Συμπεριφοράς

Επιστημονική επιμέλεια Ελληνικής μετάφρασης **Δρ. Ιωάννης Μάλλιαρης**

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

"Είμαι συνέχεια πεσμένος. Τίποτα δεν βοηθάει".

"Δεν μπορώ να κάνω πολύ δουλειά. Ίσα που τα βγάζω πέρα".

"Δεν απολαμβάνω τα πράγματα όπως παλιά".

"Όλα καταρρέουν. Είναι απελπιστικό".

"Κάτι δεν πάει καλά με μένα. Κανείς δεν θα θέλει να είναι μαζί μου".

"Τα πράγματα δεν πρόκειται ποτέ να βελτιωθούν".

Αυτές είναι τυπικές σκέψεις ανθρώπων που βιώνουν κατάθλιψη. Η αλλαγή στη σκέψη είναι ένα βασικό χαρακτηριστικό της κατάθλιψης και αυτές οι σκέψεις αντικατοπτρίζουν μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο με κατάθλιψη έχει καταλήξει να σκέφτεται για τον εαυτό του. Για παράδειγμα, ένας αφοσιωμένος γονέας μπορεί να πιστεύει ότι κάνει απάισια δουλειά προς το παιδί του. Ένας ικανός εργαζόμενος μπορεί να θεωρεί τον εαυτό του αποτυχημένο.

Το πιο προφανές και τυπικό σημάδι της κατάθλιψης είναι η θλιμμένη διάθεση. Ένα άτομο με κατάθλιψη μπορεί να κλαίει ή να νιώθει ότι θέλει να κλάψει, ακόμα και όταν δεν φαίνεται να υπάρχει τίποτα για να κλάψει ή μπορεί να το θεωρεί αδύνατο να κλάψει, όταν ένα θλιβερό γεγονός συμβαίνει, παρόλο που αισθάνεται εξαιρετικά λυπημένο. Τα συμπεριφορικά σημάδια της κατάθλιψης μπορεί να περιλαμβάνουν προβλήματα στον ύπνο και αλλαγές στην όρεξη.

Είναι, επίσης, σύνηθες για τα άτομα με κατάθλιψη να περιγράφουν ότι αισθάνονται συνεχώς κουρασμένοι. Μπορούν να το περιγράψουν αυτό ως αίσθημα "αυξημένης βαρύτητας".

Τα άτομα με κατάθλιψη συχνά αναφέρουν προβλήματα στη συγκέντρωση και δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, μερικές φορές ακόμη και για απλές αποφάσεις, όπως το τι να φάνε. Για ορισμένους, οι σκέψεις του να τερματίσουν τη ζωή τους εμφανίζονται, όταν η κατάθλιψη είναι μέτρια έως σοβαρή.

Είναι τυπικό για τα άτομα με κατάθλιψη να βλέπουν τον εαυτό τους με αρνητικό τρόπο, πιστεύοντας ότι είναι αβοήθητοι, μη αγαπητοί και/ή άχρηστοι. Γίνονται απαισιόδοξοι για τον εαυτό τους, τον κόσμο και το μέλλον, χάνουν το ενδιαφέρον τους για ό,τι συμβαίνει γύρω τους και περιγράφουν ότι παίρνουν όλο και λιγότερη ικανοποίηση από πράγματα που προηγουμένως απολάμβαναν.

Ορισμένα άτομα με κατάθλιψη μπορεί να μην βιώνουν το συνηθισμένο συναίσθημα θλίψης ή κατάπτωσης. Αντίθετα, μπορεί να περιγράφουν μια εμπειρία ότι δεν παίρνουν καμία ευχαρίστηση, μπορεί να αισθάνονται σωματική ενόχληση και/ή μπορεί να εμπλέκονται σε προβληματική χρήση αλκοόλ ή ουσιών. Όταν στα παιδιά παρατηρείται μια συνεχή αλλαγή στη λειτουργικότητά τους στο σχολείο και αυτό μπορεί να υποδηλώνει κατάθλιψη.



ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΑΥΤΟΜΑΤΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας; Το να μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τις σκέψεις, είναι ένα σημαντικό βήμα για τη μείωση της κατάθλιψης. Εμείς ξεκινάμε μαθαίνοντας το άτομο να παρατηρεί πότε η διάθεσή του έχει αλλάξει ή έχει ενταθεί προς μία αρνητική κατεύθυνση. Κάποιος μπορεί, επίσης, να παρατηρήσει συμπεριφορές που σχετίζονται με αρνητική σκέψη, όπως η αποφυγή ή η εμπλοκή σε μη χρήσιμες συμπεριφορές (π.χ. να κοιμάται πολύ ή η υπερκατανάλωση τροφής). Όταν είτε η διάθεση έχει αλλάξει προς μια αρνητική κατεύθυνση είτε ένα άτομο εμπλέκεται σε μια μη βοηθητική συμπεριφορά, προτείνουμε να αναρωτηθείτε το βασικό ερώτημα της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας.

"Τι πέρασε μόλις από το μυαλό μου;"

Αυτός είναι ένας σημαντικός τρόπος για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να εντοπίσει τις δικές σας αυτόματες, μη χρήσιμες σκέψεις. Μαθαίνουμε τους ανθρώπους να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις σκέψεις που τους εμποδίζουν στο να κάνουν βήματα προς την επίτευξη αυτού που είναι πιο σημαντικό για αυτούς. Στην πρώτη σελίδα αυτού του φυλλαδίου, σας δώσαμε μερικά παραδείγματα σκέψεων που κάνουν οι άνθρωποι όταν εμφανίζεται η κατάθλιψη. Ένα άτομο χωρίς κατάθλιψη μπορεί να έχει παρόμοιες σκέψεις, αλλά γενικά τις απορρίπτει, κατανοώντας ότι είναι απλώς σκέψεις, όχι αλήθειες. Όταν ένα άτομο με κατάθλιψη έχει αρνητικές σκέψεις, συχνά τις αποδέχεται ως αληθινές, χωρίς να τις αμφισβητεί.

ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Τα άτομα με κατάθλιψη τείνουν να κάνουν σταθερά λανθασμένες σκέψεις. Η αναγνώριση και επισήμανση των λανθασμένων σκέψεων μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε προοπτική.

Για παράδειγμα, ας υποθέσουμε ότι το να προσφέρετε τις υπηρεσίες σας στην οικογένειά σας είναι μια ισχυρή αξία σας. Ίσως κάνετε ό,τι μπορείτε για να βοηθήσετε τα εγγόνια σας, αλλά κατά καιρούς δεν είστε διαθέσιμοι. Μπορεί να έχετε τη σκέψη: "Είμαι αποτυχημένος ως παππούς/γιαγιά".

Οι πιο συνηθισμένες λανθασμένες σκέψεις παρατίθενται παρακάτω:

Σκέψη "όλα ή τίποτα": Βλέπετε μια κατάσταση μόνο σε δύο κατηγορίες αντί να την εξετάζετε σε ένα συνεχές. Παράδειγμα: "Αν δεν είμαι απόλυτα επιτυχημένος, είμαι αποτυχημένος".

Καταστροφολογία: Προβλέπετε το μέλλον αρνητικά χωρίς να λαμβάνετε υπόψη άλλα πιο πιθανά ή εξίσου πιθανά αποτελέσματα. Παράδειγμα: "Θα αναστατωθώ τόσο πολύ, που δεν θα το διασκεδάσω καθόλου".

Αποκλείοντας ή προδικάζοντας τα θετικά: Λέτε στον εαυτό σας ότι οι θετικές εμπειρίες, οι πράξεις, ή ιδιότητες δεν μετράνε. Παράδειγμα: "Έκανα μια καλή δουλειά στο έργο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είμαι καλός στη δουλειά μου- απλά στάθηκα τυχερός".

Συναισθηματική επιχειρηματολογία: Πιστεύετε ότι κάτι πρέπει να είναι αληθινό επειδή το "αισθάνεστε" αληθινό. Παράδειγμα: "Ξέρω ότι κάνω πολλά πράγματα καλά στη δουλειά, αλλά εξακολουθώ να αισθάνομαι ανεπαρκής".

Χαρακτηρισμός/Ετικετοποίηση: Βάζετε μια σταθερή, ολιστική ετικέτα στον εαυτό σας ή τους άλλους χωρίς να εξετάσετε τα στοιχεία που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ένα λιγότερο ακραίο συμπέρασμα. Παράδειγμα: "Είμαι τελείως αποτυχημένος".

Μεγέθυνση/ελαχιστοποίηση: Όταν αξιολογείτε τον εαυτό σας, ένα άλλο άτομο ή μία κατάσταση, μεγενθύνετε αδικαιολόγητα τα αρνητικά και/ή ελαχιστοποιείτε τα θετικά. Παράδειγμα: "Ο μέτριος βαθμός αποδεικνύει πόσο ηλίθιος είμαι".

Νοητικό φίλτρο: Δίνετε μεγάλη προσοχή σε μια αρνητική λεπτομέρεια αντί να κοιτάξετε την ολόκληρη εικόνα. Παράδειγμα: Επειδή πήρα ένα αρνητικό σχόλιο στην αξιολόγησή μου [το οποίο περιείχε επίσης πολλά εξαιρετικά σχόλια], αυτό σημαίνει ότι κάνω άθλια δουλειά".

Διάβασμα μυαλού: Πιστεύετε ότι ξέρετε τι σκέφτονται οι άλλοι και αποτυγχάνετε να λάβετε υπόψη σας τους άλλους, πιθανότερες ή εξίσου πιθανές εκδοχές. Παράδειγμα: "Σκέφτονται ότι δεν ξέρω τι κάνω".

Υπερβολική γενίκευση: Βγάζετε ένα υπερβολικά αρνητικό συμπέρασμα που υπερβαίνει κατά πολύ την τρέχουσα κατάσταση. Παράδειγμα: "Επειδή αισθάνθηκα άβολα στη συνάντηση, δεν έχω αυτό που χρειάζεται για να εργαστώ εδώ".

Εξατομίκευση: Πιστεύετε ότι οι άλλοι συμπεριφέρονται αρνητικά εξαιτίας σας, χωρίς να εξετάζετε πιο λογικές εξηγήσεις για τη συμπεριφορά τους. Παράδειγμα: "Ο γείτονας μου δεν με χαιρέτησε επειδή έκανα κάτι που τον αναστάτωσε".

Δηλώσεις "οφείλω" και "πρέπει": Έχετε μια ακριβής, σταθερή ιδέα για το πώς εσείς ή οι άλλοι θα έπρεπε να συμπεριφέρεστε. Παράδειγμα: "Δεν πρέπει να κάνω κανένα λάθος".

Παρωπίδες/Μεροληπτική όραση: Βλέπετε μόνο τις αρνητικές πτυχές μιας κατάστασης. Παράδειγμα: "Όλη η μέρα ήταν απαίσια". Δεν λαμβάνετε υπόψη ότι αισθανθήκατε καλύτερα όταν ντυθήκατε, καθαρίσατε την κουζίνα, πήγατε μια βόλτα και μιλήσατε με έναν φίλο στο τηλέφωνο.



ΑΠΑΝΤΩΝΤΑΣ ΣΤΙΣ ΑΡΝΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι με κατάθλιψη πιστεύουν ότι οι καταστάσεις στη ζωή τους προκαλούν τη θλίψη τους. Ενώ η ζωή περιλαμβάνει πολλές δοκιμασίες και δύσκολες καταστάσεις, τα συναισθήματά μας προέρχονται από αυτό που σκεφτόμαστε και πώς ερμηνεύουμε τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουμε.

"Δεν είναι οι καταστάσεις στη ζωή μας που μας αναστατώνουν, αλλά μάλλον οι ερμηνείες αυτών των καταστάσεων".
- Aaron T. Beck, M.D.



Όταν σκέφτεστε ένα γεγονός που σας αναστάτωσε, σκεφτείτε:

- την κατάσταση,
- τι σκεφτόσασταν
- πως νιώσατε συναισθηματικά.

Το προτείνουμε αυτό, καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι γενικά γνωρίζουν μόνο πώς αισθάνονται σε μια κατάσταση. Για παράδειγμα, υποθέστε ότι στείλατε μήνυμα σε έναν στενό φίλο πριν από αρκετές ώρες και δεν σας απάντησε. Εσείς μπορεί να έχετε την αυτόματη σκέψη: "Δεν θέλουν να περνούν χρόνο μαζί μου πια". Αυτή η σκέψη πιθανόν να σας οδηγήσει να νιώσετε θλιμμένος και απογοητευμένος. Τώρα, φανταστείτε ότι είχατε τη σκέψη, "Κάτι δεν πάει καλά". Μπορεί να αισθανθείτε άγχος. Μόλις καταλάβετε τι σκέφτεστε, το πώς αισθάνεστε θα έχει πια νόημα.

ΣΩΚΡΑΤΙΚΗ ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ

Για να αναπτύξετε τη δεξιότητα του να διερωτάτε τον εαυτό σας "Τι πέρασε μόλις τώρα από το μυαλό μου;" όταν αναγνωρίζετε ότι αισθάνεστε θλιμμένοι ή στεναχωρημένοι ή όταν κάνετε κάτι μη χρήσιμο, υπάρχουν πρόσθετες, Σωκρατικές ερωτήσεις που μπορείτε να κάνετε. Αυτές οι ερωτήσεις θα σας βοηθήσουν να αξιολογήσετε τις αρνητικές αυτόματες σκέψεις σας με έναν πιο λογικό, ισορροπημένο τρόπο και να αναπτύξετε απαντήσεις που είναι πιο βοηθητικές. Πρώτα ρωτήστε τον εαυτό σας:

"Τι πέρασε μόλις τώρα από το μυαλό μου;"

Στη συνέχεια, ρωτήστε:

1. Τι με κάνει να πιστεύω ότι αυτή η σκέψη είναι αληθινή;
Υπάρχουν ενδείξεις ότι μπορεί να μην είναι αληθινή ή να μην είναι απολύτως αληθινή;
2. Υπάρχει άλλος τρόπος να δούμε αυτή την κατάσταση;
3. Αν συμβεί το χειρότερο, τι θα μπορούσα να κάνω; Ποιο είναι το καλύτερο που θα μπορούσε να συμβεί; Τι είναι πιο πιθανό να συμβεί;
4. Ποιο είναι το αποτέλεσμα του να πιστεύω σ' αυτή τη σκέψη; Τι θα μπορούσε να συμβεί αν άλλαζα τη σκέψη μου;
5. Τι θα έλεγα στο φίλο μου [σκεφτείτε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο] αν βίωνε την ίδια κατάσταση και είχε αυτή τη σκέψη;
6. Τι μπορώ να κάνω τώρα σχετικά μ' αυτό;

Απαντώντας σε αυτές τις ερωτήσεις με πιο λογικές και ισορροπημένες απαντήσεις, μπορεί να διαπιστώσετε ότι βιώνετε τη ζωή πιο ρεαλιστικά και να αρχίσετε να αισθάνεστε λίγο καλύτερα.

ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΧΩΡΗΣΕΤΕ

ΞΑΝΑ

Ένα από τα πιο σημαντικά αρχικά βήματα για τα άτομα με κατάθλιψη είναι ο προγραμματισμός δραστηριοτήτων. Διαπιστώνουμε ότι πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη, έχουν αποσυρθεί από ορισμένες τουλάχιστον από τις δραστηριότητες που προηγουμένως τους έδιναν ευχαρίστηση ή μια αίσθηση επιτυχίας και έφτιαχαν τη διάθεσή τους. Έχουν συχνά αυξημένες συμπεριφορές που διατηρούν την καταθλιπτική τους διάθεση, όπως να κοιμούνται πολύ ή πολύ λίγο ή να ασκούνται λιγότερο συχνά (εάν ασκούνται καθόλου).

Τα άτομα με κατάθλιψη συνήθως πιστεύουν ότι δεν θα απολαύσουν μια δραστηριότητα που προηγουμένως απολάμβαναν. Μπορεί να έχουν άγχος ότι οι άλλοι θα παρατηρήσουν ότι δεν είναι ο εαυτός τους. Η αποφυγή και η αδράνεια (που έχουν ως αποτέλεσμα τις λιγότερες ευκαιρίες για ευχαρίστηση, μια αίσθηση επίτευξης και σύνδεσης) οδηγούν στο να βιώνουν επικριτικές σκέψεις σχετικά με το ότι είναι "τεμπέληδες", "αντιπαθητικοί" ή "έχουν μια κακή ζωή", οι οποίες με τη σειρά τους διατηρούν την κατάθλιψη. Οι αρνητικές σκέψεις και η αδράνεια γίνονται ένας αρνητικός φαύλος κύκλος. Βοηθώντας σας να γίνετε πιο δραστήριοι και δίνοντας στον εαυτό σας τα εύσημα για τις προσπάθειές σας, συμβάλλετε σε μεγάλο βαθμό στην αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και τη βελτίωση της διάθεσής σας.

Ο προγραμματισμός των δραστηριοτήτων είναι απαραίτητος και η τήρηση των φιλοδοξιών, αξιών και στόχων στο μυαλό σας, θα βοηθήσει να επιλέξετε δραστηριότητες που είναι ευχάριστες και με νόημα.

Μόλις προσδιορίσετε τις αξίες, τους στόχους και τις φιλοδοξίες, επιλέγοντας δραστηριότητες βάσει αυτών, μπορεί να παρακινηθείτε να κάνετε την αρχή. Για παράδειγμα, το άτομο που δίνει μεγάλη αξία στις σχέσεις του με την οικογένεια, μπορεί να παρακινηθεί να πιέσει τον εαυτό του να αυξήσει την αλληλεπίδρασή του μαζί τους. Το άτομο που δίνει αξία στο να προσφέρει στους άλλους, μπορεί να συνεχίσει να βοηθά τον ηλικιωμένο γείτονά του, παρά τον λήθαργο που βιώνει.

Μπορεί, επίσης, να είναι χρήσιμο να σκεφτείτε λίγο ποιες δραστηριότητες κάνετε περισσότερο και ποιες δραστηριότητες κάνετε λιγότερο ή αποφεύγετε εντελώς. Δημιουργώντας και ακολουθώντας ένα καθημερινό πρόγραμμα με αυξανόμενο βαθμό δραστηριότητας, μπορεί να οδηγήσει στη βίωση θετικών συναισθημάτων και, τελικά, στη μείωση της κατάθλιψης.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε στον εαυτό σας ότι κάνετε οτιδήποτε ήταν έστω και ελαφρώς δύσκολο ή δεν είχατε όρεξη να κάνετε, αλλά το κάνατε ούτως ή άλλως. Δημιουργήστε μια απλή καθημερινή λίστα (νοητική ή γραπτή) με θετικά πράγματα που κάνατε εκείνη την ημέρα, τα οποία αξίζουν κάποια εύσημα.

ΠΗΓΕΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το μη κερδοσκοπικό Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy ιδρύθηκε το 1994 από τον Dr. Aaron T. Beck και τη Dr. Judith S. Beck ως χώρος για ψυχοθεραπεία τελευταίας τεχνολογίας και επαγγελματική κατάρτιση στη CBT. Στα 25 χρόνια της ιστορίας μας, το Ινστιτούτο Beck έχει δημιουργήσει εξαιρετικές δια ζώσης και διαδικτυακές εκπαιδεύσεις στη CBT, έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες επαγγελματίες από όλο τον κόσμο και έχει δημιουργήσει μια παγκόσμια κοινότητα επαγγελματιών της CBT.

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι θεραπευτές γνωστικής συμπεριφοράς μπορούν να σας βοηθήσουν να εντοπίσετε, να αξιολογήσετε και να τροποποιήσετε τις μη βοηθητικές ιδέες και συμπεριφορές σας που οδηγούν σε αρνητικά συμπεράσματα για τον εαυτό σας και τους άλλους. Μπορούν, επίσης, να σας βοηθήσουν να βρείτε τρόπους να διαχειρίζεστε πιο αποτελεσματικά τα καθημερινά προβλήματα. Με τη δική σας προσπάθεια και την καθοδήγησή τους, μπορείτε να μάθετε δεξιότητες για να μειώσετε τις διαπροσωπικές συγκρούσεις και να βοηθήσετε εσάς και τον σύντροφό σας να νιώσετε καλύτερα και να παραμείνετε καλύτερα. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με τις κλινικές υπηρεσίες του Beck Institute, καλέστε στο 610.664.3020 ή στείλτε email στο intake@beckinstitute.org.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- Επισκεφθείτε το beckinstitute.org για διαδικτυακά σεμινάρια, βίντεο και πόρους πολυμέσων.
- Διαβάστε το ιστολόγιο του Ινστιτούτου Beck (beckinstitute.org/blog)
- Αγοράστε βιβλία, DVD και άλλα στο κατάστημα CBT (beckinstitute.org/store)
- Εγγραφείτε στο ενημερωτικό δελτίο του Ινστιτούτου Beck (bit.ly/beckinstitute)
- Επικοινωνήστε με το Beck Institute στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



facebook.com/beckinstitute



twitter.com/beckinstitute



linkedin.com/company/beck-institute-for-cognitive-behavior-therapy/



youtube.com/beckinstitute

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΤΕ ΤΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ BECK

Το Ινστιτούτο Beck είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός 501(c)3 με αποστολή τη βελτίωση της ζωής σε όλο τον κόσμο μέσω της αριστείας και της καινοτομίας στην εκπαίδευση, την πρακτική και την έρευνα της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας. Βοηθήστε μας να συνεχίσουμε το έργο μας με ένα δώρο σήμερα!

Δωρίστε στο beckinstitute.org/give-now.