

# Depresja<sup>1</sup>

Gdy jakiś kraj rozpoczyna wojnę, nie wykorzystuje w walce tylko jednego rodzaju broni, na przykład czołgów. Każda wojna to wiele różnych rodzajów broni.

Podobnie jest z depresją. Wyruszając na wojnę z depresją, czy to swoją własną czy bliskiej nam osoby, należy się uzbroić w różne rodzaje broni. Proszę pamiętać, że poniższy tekst nie jest napisany przez lekarza ani przez psychologa. Napisany jest przeze mnie – osobę, która od ponad 20 lat walczy z depresją. Po tych 20 latach mogę stwierdzić, że poniższe metody **DZIAŁAJĄ**, gdyż mój stan zdrowia aktualnie jest milion razy lepszy niż gdy zaczynałam swoją walkę z depresją, będąc nastolatką w klasie maturalnej.

Najważniejsze metody walki z depresją – według mnie – to:

- coś, co nazwałam **emocjonalnym defibrylatorem**: sprawianie sobie (czy bliskiej nam osobie chorej na depresję) chociażby drobnych przyjemności, staranie się o to, aby dostarczać naszym zmysłom pozytywnych doświadczeń. Pyszny obiad, wyjście do kina, wyjazd na basen, pachnące świece, zainwestowanie w wyjazd na koncert, który był naszym marzeniem itd. Chodzi o to, aby w podświadomości pojawiła się iskra „kurde, niektóre rzeczy na tym świecie są fajne, przyjemne”. Leki na depresję nie sprawią, że będziemy osobami w pełni szczęśliwymi. Leki na depresję (których jestem zwolennikiem) pozwalają przetrwać, przeżyć. Lecz to jeszcze nie jest wyleczona depresja i to jeszcze nie jest prawdziwe szczęście. Pamiętam, gdy moja mama bardzo zachorowała na COVID i była w bardzo ciężkim stanie, włączyłam jej nową piosenkę **zespołu Rammstein**, który moja mama bardzo lubi. Tak jak gdybym podświadomie chciała jej powiedzieć „mamo, żyj, zobacz ile tu na świecie jest wspaniałych rzeczy”. Chodzi o to, aby osobie chorej na depresję przywrócić poczucie jakiegokolwiek zachwyty, przywrócić chęć życia. Leki na depresję mogą nie wystarczyć, aby przywrócić komuś chęć życia.
- **wizyta u lekarza rodzinnego**, przekazanie informacji o depresji i prośba o wykonanie badań krwi takich jak badania hormonalne, jonogram, poziom witaminy D, żelaza itd. Depresja lub zachowanie przypominające depresję jak na przykład apatia czy zmęczenie, może bowiem wynikać na przykład z choroby pasożytniczej, chorej tarczycy, anemii czy niedożywienia

---

<sup>1</sup> <https://moje-spektrum.com.pl/depresja/>

- **docenienie wpływu snu na zdrowie**, w tym zdrowie psychiczne: badania pokazują, iż osoby które się nie wysypiają, są aż czterokrotnie bardziej narażone na depresję; nie ma możliwości wyleczenia depresji, jeśli ktoś się nie wysypia – człowiek jest istotą aktywną w dzień a śpiącą nocą, natury nie da się oszukać i ktoś, kto zarywa nocki musi liczyć się z tym, że odczuje tego konsekwencje w postaci kłopotów zdrowotnych
- **docenienie wpływu lasu i słońca** – badania pokazują, iż osoby mieszkające w pobliżu terenów zielonych wykazują mniejszy poziom stresu, apatii, impulsywności i lęku; ewolucyjnie i genetycznie jesteśmy przystosowani do przebywania na świeżym powietrzu, na słońcu oraz do aktywności fizycznej, dlatego należy wykorzystywać każdą wolną chwilę na to, aby zażywać promieni słonecznych, a zamiast spacerów pośród alejek sklepowych w galerii handlowej, wybierać spacer do lasu lub parku:)
- **wizyta u dietetyka** lub poczytanie o wpływie żywienia na samopoczucie
- **rozpoczynanie wizyty w sklepie od działu z warzywami**, wyrobienie sobie nawyku kupowania ogórków kiszonych, które powinny być zawsze w naszej domowej lodówce (nieodpowiednie bakterie w naszych jelitach mogą powodować objawy podobne do depresji, a niektórzy naukowcy określają jelita jako nasz „drugi mózg”;
- **zainstalowanie sobie w telefonie aplikacji mierzącej kroki lub inne formy aktywności fizycznej**; jeśli bliska nam osoba choruje na depresję, musimy robić wszystko, aby zachęcać tę osobę do aktywności fizycznej, bez której nie da się wyleczyć depresji; nie należy przy tym osoby chorej zmuszać do takiej aktywności, której nie lubi, ale znaleźć taki sport, który realnie i faktycznie poprawi nastrój i będzie sprawiał przyjemność; wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, nadtleniony mózg zaczyna produkować endorfiny
- **remont mieszkania i porządek w mieszkaniu**; człowiek jest istotą estetyczną; uważam, że odrapane ściany, zepsute kontakty czy inne elementy mieszkania wymagające naszej interwencji, mogą pogarszać nastrój; nie chodzi o to, aby kupować najdroższe meble i robić podwieszane sufity; chodzi mi o estetykę wnętrza, aby było czyste, zadbane, pozbawione gratów i zepsutych rzeczy
- **znalezienie jednej osoby, która będzie nam przyjacielem**, pokrewną duszą; nie trzeba mieć tabunów znajomych, aby wyjść z depresji, ale z głębokiej depresji człowiek nie wyjdzie sam; człowiek to zwierzę żyjące w stadzie i wyjście z głębokiego dołka wymaga, aby ktoś nam podał rękę lub rzucił linę i pomógł nam się wydostać
- **psychiatra**; nie bójmy się i nie wstydźmy wizyty u psychiatry! to lekarz jak każdy inny! depresji nie da się wyleczyć magicznym „weź się w garść” i często potrzebne są leki na depresję, a te przepisać może tylko psychiatra

- **przytulanie się!!** przytulajmy się jak najczęściej, nawet do koleżanki, psa, kota! przytulanie obniża poziom hormonu stresu, przytulane noworodki rozwijają się bardziej prawidłowo, przytulane dzieci mają wyższy poziom własnej wartości!
  - **unikanie toksycznej pracy, toksycznych miejsc, toksycznych relacji;** czasem jest to bardzo trudne, bo nastolatek mieszkający z toksycznym rodzicem nie ma możliwości wyprowadzenia się z domu do czasu usamodzielnienia się, jednakże należy robić wszystko, aby nasze życie było po prostu udane, satysfakcjonujące i szczęśliwe; nie pomoże bowiem nawet najcudowniejszy lek na depresję, jeśli tkwimy w nieudanym związku, lub mamy pracę, w której mamy przemocowego szefa; należy sobie uświadomić, iż każdy z nas zasługuje na szczęście i szacunek i należy robić wszystko, aby uwolnić się od miejsc i ludzi, którzy powodują naszą depresję lub ją nasilają
  - **minimalizm:** każdy z nas jest inny i każdy z nas odnajduje szczęście w czymś innym. Ktoś lubi podróżować, a ktoś inny czuje się najlepiej w swoim własnym domu, jednak trudno mi sobie wyobrazić, aby ktoś osiągnął pełnię szczęścia, gdy jego życie polega na bieganiu po galeriach handlowych. Oczywiście ważne jest dbanie o bezpieczeństwo finansowe nasze i naszych rodzin, jednakże kupowanie dziesiątek czy nawet setek kolejnych sztuk garderoby czy szpilek nijak się ma do bezpieczeństwa finansowego, ale także nijak się ma do prawdziwego szczęścia:)
  - **poszukanie sensu swojego życia,** praca nad tym, aby mieć poczucie satysfakcji życiowej; życie które polega na wykonywaniu mało satysfakcjonującej pracy, pogoń za dobrami materialnymi i zapominanie o własnych marzeniach to najlepsza droga do depresji; w moim przypadku poczucie satysfakcji z życia wynika przede wszystkim z tego, że mam dzieci, że po latach poszukiwań mam pracę, która daje mi także dużo satysfakcji oraz że angażuję się w sprawy społeczne, co daje mi poczucie, że jestem osobą która się przydaje społeczeństwu; każdy musi sam sobie zadać pytanie „co mnie uszczęśliwi” i uparcie należy dążyć do tego, aby tą życiową satysfakcją osiągnąć
- Jak Państwo widzą, walka z depresją i walka o własne szczęście (czy szczęście bliskiej nam osoby z depresją) nie jest łatwa, ale myślę, że warto tę walkę podjąć.

Każdy zasługuje na szczęście.

(<https://moje-spektrum.com.pl/depresja/>)