

„Będzie już tylko lepiej” – oznaki wychodzenia z depresji

Depresja to okropnie wyniszczająca choroba. Odbiera siły, radość, zapał, godność, niestety czasem nawet życie. **Pokonanie jej jest jednak możliwe, choć bardzo ciężkie.** Wymaga profesjonalnej pomocy psychoterapeuty, psychiatry, a w skrajnych przypadkach – hospitalizacji. Odpowiednie wsparcie może spowodować obrót sytuacji o sto osiemdziesiąt stopni, życie z powrotem może stać się piękne, dni nie będą zlewać się w pasmo bólu i udręki, negatywne myśli zostaną zastąpione pozytywnymi, a szczęście znów zawita w naszej codzienności.

Wyruszenie w tę wędrówkę ku lepszemu okaże się najprawdopodobniej jej najtrudniejszym krokiem. Krokiem, który wywoła kolejne zmiany na drodze do wyzdrowienia. Każdy zasługuje na pokonanie swoich demonów, nikt nie powinien pozostać sam w tych zmaganiach, niezależnie od miejsca zamieszkania, wyznań, przekonań, płci czy statusu społecznego.

Jakie są jednak pierwsze oznaki wychodzenia z depresji? Jak rozpoznać, że nasza walka przynosi efekty?

Źródło: pixabay.com



1. Powracające poczucie kontroli nad własnym życiem.

W depresji człowiek czuje się niczym kukiełka, która nie może zrobić niczego z własnej woli. **Wszystkie marzenia, aspiracje, dążenia zostają zastąpione walką, aby dotrzeć do następnej chwili. Kolejny dzień, kolejna godzina, kolejna minuta. Każdy moment życia wypełniony mrokiem, beznadzieją.** Przetrawianie staje się nadrzędnym celem. Nauka, kariera, rodzina, znajomi, przyjemności – nie mają większego znaczenia.

Wędrownka ku lepszemu przynosi jednak w końcu swój owoc. **Człowiek zaczyna czuć, że po prostu jest, ma siłę i zasoby do realizacji swoich marzeń. Łapie ponownie za ster swojego życia.** Może się to objawić w sposób dziwny dla otoczenia. Nagła wycieczka samochodem bez celu, przeprowadzka wiele kilometrów od domu, naprawianie nadwyrężonych relacji... Tak długo, jeśli jest to coś, co podpowiada serce, żadna krytyka nie powinna być przeszkodą.

2. Dbasz o swoje potrzeby.

Jednym z najczęściej kojarzonych objawów depresji jest spadek energii, a czasem niemożność wykonywania podstawowych, codziennych czynności. Brak apetytu czy bezsenność staje się codziennością.

W procesie leczenia nadchodzi jednak moment, w którym zaczynamy dostrzegać siebie oraz swoją cielesność. **Nie trzeba już dłużej wmuszać w siebie każdego kęsa, budzimy się wypoczęci, mamy siłę, by umyć zęby, wziąć prysznic, uczesać się czy schludnie i czysto ubrać.** Wracamy w końcu do normalności. Każde z tych osiągnięć należy celebrować, uczcić jak kolejną wygraną bitwę w wojnie z depresją.

3. Stawiasz swoje uczucia na pierwszym miejscu i odnosisz się do swojej sytuacji ze współczuciem.

W zmaganiach z depresją pojawia się przekonanie, że nasze uczucia, emocje, sytuacje, które przeszliśmy, myśli lub obawy są bez znaczenia. Dewaluujemy je, uznajemy za nic nie warte, a czasem nawet za złe i krzywdzące dla innych. **Każda inna osoba wydaje się ważniejsza od nas samych.**

Z czasem jednak myślenie to powoli może się zmienić. **Dostrzegamy swą wartość i potrafimy zadbać o siebie, nie stawiając innych ponad sobą. Odnosimy się do swoich przeżyć ze zrozumieniem, współczuciem, jakbyśmy sami siebie pokleпали po ramieniu i mówili: „Już wszystko w porządku, będzie dobrze”.** Oczywiście nie chodzi tu o wpadnięcie w skrajny egoizm i brak poszanowania innych, a raczej ponowne nadanie wartości samemu sobie.

4. Jesteś świadomy sytuacji, które powodują obniżenie nastroju.

Podczas trwania choroby spotkania z niektórymi osobami, znalezienie się w pewnych sytuacjach, miejscach lub wykonywanie określonych czynności będą miały negatywny wpływ na nasze samopoczucie. Niestety, depresja ogranicza naszą zdolność do trzeźwej oceny otaczającego nas świata i trudno uniknąć „samopogrążania się”.

Nadchodzi jednak moment, który pozwala nam na rozpoznanie tych czynników i, jeśli jest to możliwe, unikanie ich. Nawet wtedy, gdy nie jesteśmy w stanie ich ominąć, to sama wiedza o nich pomoże odpowiednio przygotować się czy obmyślić plan działania i zminimalizować negatywny skutek tych wydarzeń na nasz dobrostan psychiczny.

5. Stawiasz czoła swoim irracjonalnym myślom, obawom czy lękom.

Lęk przed odrzuceniem, zranieniem, negatywną oceną, myśli o byciu ciężarem dla innych, obawa przed spotkaniami, wyjściem z domu. Wszystko to może towarzyszyć osobie, która walczy z depresją. Powoduje to izolację od innych, strach przed ich wzrokiem i brak możliwości podjęcia jakichkolwiek działań.

W końcu jednak dajemy radę trzeźwo na nie spojrzeć i ocenić ich prawdziwość. Jest to bardzo trudny proces, wymagający czasem wielu zapewnień z zewnątrz. Wsparcie to jednak zaowocuje, a otaczający nas świat stanie się miejscem, z którego płynie również szczęście, nie samo cierpienie, a relacje z najbliższymi okażą się bezpieczne.

6. Odczuwasz przyjemność, gdy realizujesz swoje hobby lub spotykasz się z innymi.

W depresji nasze zainteresowania stają się czymś obojętnym, nie potrafimy czerpać z nich przyjemności. Następuje także izolacja od innych, nawet osób, z którymi niegdyś byliśmy bardzo blisko. Zostajemy wtedy sam na sam z problemami i swoją chorobą.

Podczas leczenia jednak ta umiejętność powraca. Na nowo odkrywamy przyjemność, którą odczuwaliśmy przed chorobą. Potrafimy również znów czerpać radość z relacji. Nie są już dla nas czymś obojętnym, obciążającym. Czas wolny przestaje być bolesną pustką.

Źródła:

1. Jastrun T., Murawiec S., *Jak przeżyć depresję*, Servier Polska, Warszawa
2. forumprzeciwdepresji.pl
3. Psych2Go, *6 Signs You're Healing From Depression*, <https://www.youtube.com/watch?v=r1Ha9FqZ144>

Walka z depresją jest bardzo trudnym wyzwaniem, który momentami będzie nas przerastać. **Nie warto jednak się poddawać, trud jest tego wart i wyjście z choroby jest możliwe. Jeżeli jesteś w trakcie wędrówki, której celem jest pokonanie depresji i widzisz powyższe oznaki – możesz czuć dumę, wygrywasz. W przypadku, gdy to dopiero początek twojej drogi, zastanów się nad skorzystaniem z profesjonalnej pomocy psychologicznej.** Wizyta u eksperta może okazać się nieopisanym wsparciem w zmaganiach z tym zaburzeniem. Nie czekaj i daj sobie pomoc.