

Draga Prietene(a),

Aici o sa gasesti cateva sugestii practice ca sa depasesti prin resurse proprii tristetea, supararea sau depresia. Din toate cele ce le vei gasi aici alege doar pe cele ce ti se potrivesc. Pe de alta parte, aceste sugestii nu au pretentia de a inlocui tratamentul medical sau psihologic pe care tu tocmai il urmezi sau la care doresti sa te supui. Tu esti cel care vei hotara daca problemele tale emotionale curente le poti stapani prin resurse proprii sau ai nevoie de ajutor specializat. Oricum, te rog sa retii ca **eu sunt disponibil sa-ti furnizez un ajutor “personalizat” daca tu imi vei furniza mai multe amanunte despre situatia ta printr-un e-mail** (adresa o gasesti pe acest web-site). Putem conversa pe “cyberspace” si daca doresti, pot sa postez fragmente din scrisoarea ta la site-ul meu si vei primi sugestii de la alti cititori si astfel putem injgheba un dialog din care ai putea sa beneficiezi de sugestii si sa-ti gasesti noi prieteni.

Trebuie sa sti de la inceput ca de cele mai multe ori cand esti trist sau abatut asta nu inseamna ca esti depresiv. Aceste sentimente fac parte din “registru” emotiilor cotidiene ca **reactii** la evenimentele vietii curente. Astfel de sentimente dispar in cateva zile dupa ce situatia care le-a provocat s-a stins.

Dar exista si depresie care tine mai mult si care in ciuda eforturilor tale de a o depasi ea se incapataneaza sa existe si sa te domine; cu toate acestea ea nu interfera foarte mult cu viata ta cotidiana, te poti duce la serviciu si poti face acasa tot ce era de presupus sa faci. Ea este **depresia medie** si ea necesita o atentie speciala din partea ta si cele ce eu ti le voi spune mai departe se potrivesc la aceasta forma medie de depresie. Ea poate apare atat dupa evenimente care te-au afectat sau dintr-o vulnerabilitate interna, din conceptia ta pesimista despre viata si despre capacitatile tale de a razbi.

In sfarsit, pe scara aceasta a severitatii, exista si **depresia clinica**, majora, in care tristetea se ingemaneaza cu sentimentul de pierdere a sperantei, cu pierderea somnului si apetitului, cu idei de vinovatie sau de lipsa de valoare, cu sentimentul ca viata este un esec sau ca nu ar merita sa mai fie traita, etc. Aceasta forma de depresie severa necesita atentie medicala si psihologica si cel care ar incerca-o trebuie singur sau cu ajutorul celor din jur sa se duca la un specialist care ii va recomanda, sunt sigur, tratament medicamentos si psihoterapie.

Indiferent ce forma de depresie ar fi, important este sa nu te acuzi ca o ai, ca ai facut depresie, fi sigur ca depresia este parte din ta conditia umana, din soarta tuturor. Dar daca ai depresie asta nu inseamna ca esti indreptatit sa fi tot timpul lamentativ, sa fi egoist si insensibil la problemele altora, sa te retragi in carapacea ta si sa-i blamezi pe ceilalti sau viata in general. Ramai deschis chiar daca te simti lovit sau nedreptatit.

O problema importanta este sa intelegi de ce esti depresiv. Majoritatea oamenilor de stiinta care s-au ocupat de acest aspect sunt de acord sa imparta cauzele psihologice ale depresiei in patru categorii:

1. **Pierderea**; ai pierdut pe cineva drag, ai pierdut stima cuiva, ai pierdut dragostea cuiva, ai pierdut un obiect pretios, ai pierdut slujba, banii, etc.

2. **Disputa pentru un rol**, pentru o situatie, pentru o pozitie sociala sau o pozitie intr-o relatie; este vorba despre dispute cu persoane mai mult sau mai putin apropiate care te afecteaza, dispute care iti lasa impresia ca nu esti tratat cu consideratie, ca esti minimalizat, dat la o parte, mintit si inselat.

3. **Tranzitia spre un alt rol**, o schimbare care-ti impune noi responsabilitati, iti stirbeste din presigiu sau iti modifica rutina de fiecare zi, precum atunci cand ai inceput sa traiesti singur sau, din contra, cand in familie a aparut un membru nou, cand te-ai pensionat sau cand ai fost mutat intr-un alt post, cand ai aflat ca nu mai e ca pana acum si trebuie sa faci sau sa raspunzi altfel. Nu toate schimbarile sunt negative, dar tu le vezi asa pentru ca simti ca ele te ameninta sau te pun intr-o lumina proasta.

4. **Deficitul de relatii interpersonale** este o cauza din cele mai frecvente. Aici este vorba cel mai ades de singuratate, izolare sociala, lipsa de persoane de care sa te simti atasat sau chiar de lipsa de persoane cu care sa-ti pierzi timpul liber sau sa conversezi. Tu poti sa ai o multime de oameni in jurul tau si totusi sa te simti singur pentru ca crezi ca ei nu te iau in seama, nu le pasa de tine sau cu care tu nu ai putea sa fi deschis si autentic. Ai vrea sa fi iubit, stimat, luat in seama, ascultat, vazut, dar in schimb esti minimalizat, ignorat, ti se intoarce spatele sau esti luat peste picior. Ti se pare ca esti nedreptatit sau esti lipsit de sansa, dar nu ai unde te duce, nu ai alta alternativa.

Dar toate acestea se pot intampla sau s-au intamplat si allora si parca nu a fost asa grav ca in cazul tau. Oare ce se intampla cu tine de esti asa de trist si lucrurile par asa de grave? Daca mi-ai permite sa fac o remarca, atunci ti-as spune ca prea dramatizezi, ca ai

unele evaluari nerealiste, parca ai inceput sa gandesti doar “in alb si negru”. Nu trebuie sa consideri ca tot ce se intampla are legatura cu tine si nu trebuie nici sa fi asa aspru cu tine insuti. Tot acest filtru prin care treci evenimentele trecute sau cele de astazi si care fac ca viata si viitorul sa ti se para sumbre trebuie schimbate si deodata aceleasi lucruri ti se vor arata in alta lumina. Trebuie sa accepti ca acest filtru este cel care genereaza toate interpretarile tale negativiste si pesimiste despre tine si viata ta, despre trecut si viitor.

Daca vrei sa iei in considerare sugestiile mele, daca vrei sa iesi din situatia asta, atunci incepe prin a gandi ca solutia ar fi sa concepi **un plan, un proiect** prin care sa evadezi, sa scapi de depresie ca sa poti merge mai departe, sa ajungi iarasi sa crezi ca viata ta are gust.

Eu iti propun sa te gandesti la un program cu **trei idei principale**: i) cum sa-ti reactivezi viata , ii) cum sa gandesti realist si iii) cum sa-ti rezolvi problemele practice care acum par o povara sau de nerezolvat.

Tu o sa-mi strigi sau o sa ma privesti sceptic: “bine, bine, tu esti plin de teorii, spune-mi mie ceva practic, ceva care sa aiba legatura cu mine”.

Ei bine, iata cum:

1. Reactiveaza-ti viata curenta: Incepe prin accepta ca depresia ta ti-a indus o stare de inactivitate, de nepasare, ai inceput sa te neglijezi, nu-ti mai pasa cum arati sau cum te imbraci, daca nu ai ceva de mancare nu conteaza, daca farfuriile zac nespalate in chiuveta nu conteaza, patul nu ti-l mai strangi dimineata, tabieturile tale zilnice au devenit o amintire, nu vrei sa suni la telefon prietenii, iar cand raspunzi esti monosilabic, etc. Toate tind sa se adune si povara ta parca este de la zi la zi mai mare. Trebuie sa accepti ca depresia ti-a creat o stare de apatie si neajutorare, iar toate acestea sunt o expresie a **pierderii motivatiei**, a pierderii interesului pentru vechile tale activitati, in fond pentru placere. Fiind din ce in ce mai inactive, ai devenit din ce in ce mai depresiv, cotropit de lucrurile pe care le-ai amanat sau de neputinta de a le rezolva pe masura ce au aparut. E ca un **cerc vicios**: depresia duce la inactivitate si ea, inactivitatea, la depresie. Deci prietene, sparge cercul acesta vicios, **reactiveaza viata ta** curenta si vei gasi iesirea din labirintul depresiei. Fa asta in **cinci pasi**:

a. Primul pas: Identifica activitatile pe care le poti reactiva: incepe prin a face un inventar a lucrurilor care iti faceu placere sau care alcatuiau rutina ta zilnica; nu corvoada zilnica, ci partea care te absorbea. Astfel gandeste-te la:

- activitatile din care iti luai bucuria zilnica precum plimbatul, ascultatul CD-urilor cu muzica preferata, mersul la cinematograful sau vizionatul filmelor la TV, rasfoitul ziarelor sau magazinelor ilustrate, jucatul diferitelor jocuri pe computer sau altfel, navigatul pe internet, cititul, etc.

- activitatile domestice de zi cu zi: sculatul din pat la anumita ora, toaleta zilnica, nu uita sa te uiti cum arati si sa faci corecturile necesare (ex. sa te barbieresti sau sa te machiezi, sa-ti aranjezi parul, etc.), imbracatul adecvat pentru situatia urmatoare, preparatul gustarii de dimineata, gatitul, spalatul lucrurilor, etc.

- micile corvezi: dereticitul prin casa, cumparaturile, etc.

- relatiile cu familia si prietenii: mentinerea contactelor, convorbiri telefonice, vizite, corespondenta, etc.

b. Pasul al doilea: Alege doua sau trei din aceste activitati care sunt cel mai aproape de tine, in sensul ca ti-ar face placere; gandeste-te la ce-ti placea cel mai mult inainte, la ce asteptai sa faci si te suparai atunci cand ceva te tinea departe de aceste activitati.

c. Pasul al treilea: Stabileste un scop realist. Transforma aceste doua-trei dorinte in ceea ce vrei sa faci maine. Acest scop trebuie sa fie realist, in sensul ca nu trebuie sa te supraevaluezi si apoi sa constati ca nu ai putut face ce ti-ai propus, de unde o noua deziluzie si sens al esecului. Pune pe hartie planul tau pe trei coloane: activitatea, cat de des sa o faci si cand exact. De exemplu: gatesc in fiecare zi, de la 10 dimineata, ma plimb de doua ori pe zi, dimineata la 9 si seara la 7.

d. Pasul al patrulea: Realizeaza ce ti-ai propus. Cauta ca in fiecare zi sa faci ce ti-ai propus si scris pe jurnalul tau (pentru ca ar fi bine sa ai un mic jurnal): ce ti-ai propus, cat de mult ai realizat, ce dificultati ai avut in realizarea planului, daca ai apelat la altii pentru ajutor. Noteaza si cat de depresiv esti, dandu-ti un scor de la 1 la 10, 10 fiind foarte depresiv.

e. Pasul cinci: Revizuieste scopul stabilit. In functie de greutatea sau usurinta cu care ai facut ce ti-ai propus poti sa scazi sau sa cresti frecventa sau intensitatea

activitatii/activitatilor pe care le-ai stabilit ca scop. Poti sa adaugi alte activitati colaterale, dar sugestia mea este sa nu te grabesti, nu ai nevoie sa constati ca ceva e greu inca pentru tine, lucru care te-ar trage inapoi spre sentimente de tristete si neajutorare.

2. Gandeste realist: Cum iti spuneam mai inainte, trebuie sa accepti ca vezi viata si evenimentele ei printr-un filtru format de conceptiile, atitudinile si presupunerile tale formate cu alte ocazii, mai mult sau mai putin fericite si care se activeaza cand ceva nu merge in viata ta. Care ar fi aceste preconceptii sau atitudini ca sa zic asa nefunctionale, neadaptate la ceea ce traiesti tu acum, ti le voi detalia mai departe. Incearca sa gandesti corect: sa evaluezi cu acuratete situatiile, sa gandesti clar si simplu, sa fi cinstit cu tine insuti, sa nu te supraevaluezi, dar nici sa nu te minimalizezi, orienteaza-te cu fata spre viitor si pune-ti scopuri tangibile. Si aici ai de parcurs cativa pasi:

a. Primul pas: Incearca sa identifici gandurile depressive: Asa cum iti scriam mai devreme, exista la tine anumite scheme de gandire care te trag spre depresie. Incearca sa le distingi cu acuratete si sinceritate fata de tine insuti. Asta nu inseamna sa te blamezi ci doar sa faci un efort in a te cunoaste si a te autoadministra cu competenta. Aceste ganduri depressive ar putea fi: personalizezi situatiile, ca si cum tot ce se intampla ar avea direct de-a face cu tine sau te-ar afecta pe tine; gandesti in alb si negru, adica nu exista decat doua variante sau raspunsuri care sunt contradictorii; supra-generalizezi, trecand o concluzie sau o constatare dintr-un domeniu la un alt domeniu; te compari mereu cu altii sau cu un model ipotetic si nu-ti dai prilejul sa fi tu insuti, cu bune si rele; etichetezi repede situatiile grabindu-te sa le dai o semnificatie care de multe ori nu este reala sau in favoarea ta; te blamezi/critici repede si pui nereusita sau obstacolele in fata; gandirea magica precum credinta in noroc, mai ales in norocul altora si in ghinionul propriu si alte astfel de scheme de gandire care nu sunt de loc cele care te pot face optimist si increzator.

b. Pasul al doilea: Recunoastere gandurilor depressive. Identifica si accepta cu bravura care este felul tau de a vedea lucrurile si cum acesta te-a scufundat in depresie. Fa o legatura intre felul cum ai gandit, evenimentele pretrecute si sentimentele de depresie si lipsa de speranta pe care le incerci, temporar, acum. Nu uita de jurnalul tau si fa o lista cu gandurile tale depressive si secventa de viata care ai incercat-o.

c. Pasul trei: Inlocuieste gandurile depressive cu altele realiste si adecvate. Cred ca esti de accord ca normal ar fi sa fi optimist, realist si pragmatic, sa nu crezi ca

daca s-a intramplat ceea ce s-a intamplat este pentru ca tu nu ai noroc, pentru ca asa ti se intampla tie de regula, pentru ca asa e viata, pentru ca nu esti bun si capabil, pentru ca nu esti iubit sau frumos. Incearca sa gasesti pentru fiecare gand negativ al tau, pentru fiecare gand depresiv, un echivalent “normal”, adecvat si corect, astfel incat sa poti da piept cu evenimentele vietii, oricare ar fie le, fara sa te indoiesti, fara sa te lasi batut, ci sa le depasesti cu intelegere, sa le accepti asa cum ele vin si sa le suporti cu bravura. Nu uita ca fiecare esec este o lectie pentru viitor si nu o situatie in care sa ramai vesnic. Pune pe hartie aceasta lista cu echivalentele pe care le-ai gasit. Nu scrie despre ceea ce fost, despre justificari, nu folosi alibiuri acolo unde nu ai fost atat de puternic sau adecvat pe cat ar fi fost de asteptat, nu te blama dar nici nu te justifica. Incearca sa fi altfel...sa faci o schimbare in tine.

d. Pasul patru: Practica noua ta varianta de a privi lucrurile si fa ajustarile necesare pentru a ramane increzator si realist.

3. Rezolva cu adevarat problemele. Eu stiu si tu sti si mai bine ca esti sufocat de probleme, ca nu sti cu ce sa incepi, ca le amani si ele se aduna, se acumuleaza. E ca un bulgare de zapada pornit la vale, problemele nerezolvate au inceput sa te striveasca. Incearca sa parcurgi si in acest registru un plan simplu si asternut in jurnalul tau zilnic.

a. Primul pas: Distinge si alege o problema: Alege aceasta problema nu dupa cum o numeai, dupa ce importanta ii dadeai, alege problema dupa noi criterii, pune-o in cuvinte, adica scrie-o in caiet, ai curajul sa o vezi in fata si doar apoi ii dai o denumire. Nu incurca aceasta problema cu altele care aparent se aseamana, incearca sa-i gasesti limitele si granitele. E important sa o distingi corect.

b. Pasul urmator: Alege ce e mai bine de facut. Gandeste-te cu detasare cum se rezolva aceasta problema, alege strategiile corecte in functie de capabilitatile personale, nu te opri, nu da inapoi, nu incerca sa schimbi problema cu alta, fi increzator ca poti, important este sa te gandesti ce trebuie cu adevarat sa faci ca sa o rezolvi, ce schimbari in felul tau de a fi si a gandi trebuie sa faci ca sa o duci la bun sfarsit. Pune pe hartie cum vezi ca duci la bun sfarsit aceasta problema. Alege si o strategie de rezerva, chiar si doua si scrie-le si pe acestea in detaliu.

c. Pasul 3: Analiza si decizia: Fa o lista de avantaje si dezavantaje ale fiecarei actiuni de intreprins din planul principal si cele secundare de rezolvare a problemei pe care ti-ai stabilit-o ca scop. Acum poti face o comparatie a acestor actiuni si poti stabili prioritati si o cale de urmat. Pune pe hartie “planul tau de bataie”, care trebuie sa fie orientat spre actiune si scop, limitat in timp si usor de condus.

d. Pasul 4: Porneste la rezolvarea problemei: Mergi cu curaj inainte si fa ce ti-ai propus, ai incredere in tine si urmeaza drumul stabilit. Nu fa ajustari din mers, improvizatii. Inainte de a lua in calcul modificari, incearca sa faci lucrurile conform planului. Nu uita ca gandurile tale depresive vor vrea sa interfere cu lucrarea ta si vor vrea sa-ti puna din nou “ochelarii” vechi prin care vedeai lumea. Ramai optimist si realist si accepta ca lucrurile se rezolva uneori usor, alteori greu, dar se rezolva.

e. Pasul 5: Evalueaza deznodamantul si trage concluziile.

f. Pasul ultim: Margi inainte, ca poti. Ai lasat in urma o experienta de viata care te-a imbogatit cu cunoasterea proprie, cu cunoasterea vietii. Sunt convins ca dupa aceasta experienta esti capabil sa ajuti pe altii si vei fi bucuros sa o faci. Esti un alt om si retraind ceea ce ai trait, vei reactiona cu prudenta si intelepciune. Nu uita ca unul din sensurile majore ale vietii este sa intelegi si sa accepti.

Cu drag, al tau supporter,

Radu