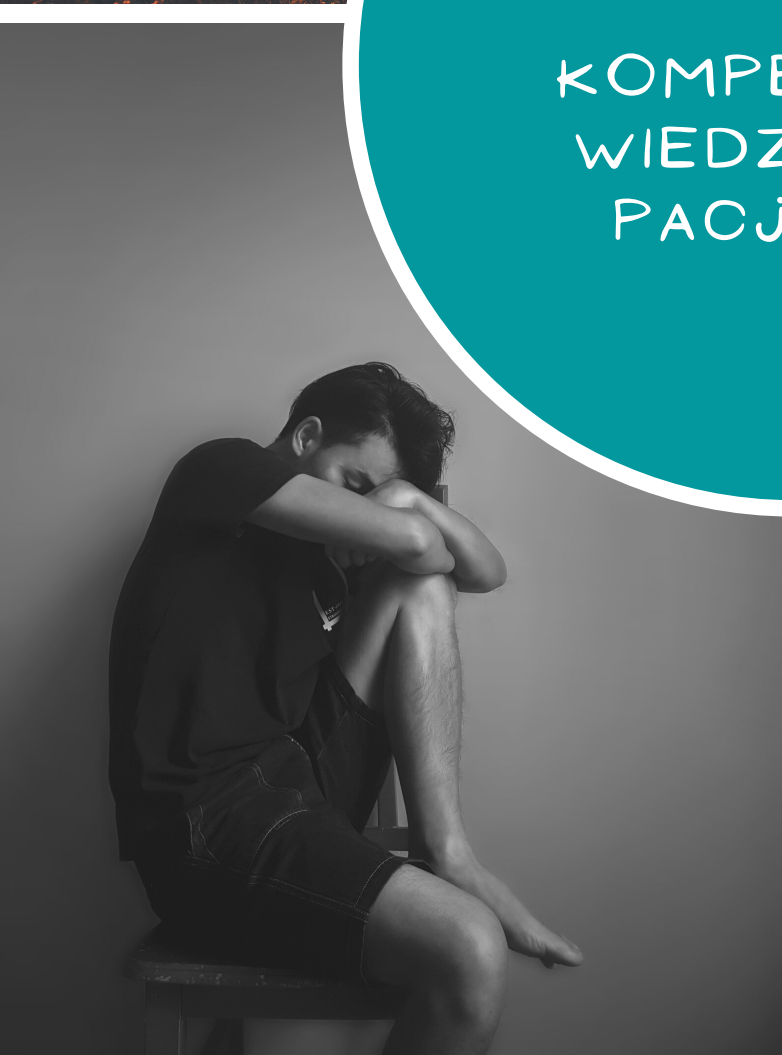




DEPRESJA

KOMPENDIUM
WIEDZY DLA
PACJENTA



Fundusze Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Materiał współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

DEPRESJA

KOMPENDIUM WIEDZY DLA PACJENTA

Materiał ten powstał w trosce o wszystkich, którzy odczuwają smutek i przygnębienie od dłuższego czasu.

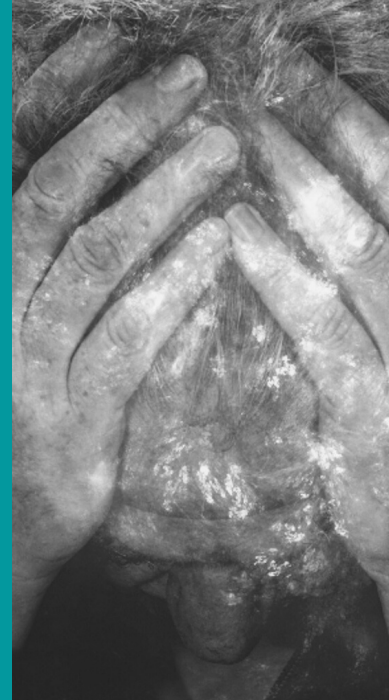
Ma on formę poradnika, z którego dowiedzą się Państwo w jaki sposób można rozróżnić czy stan, z którym macie do czynienia to już depresja.

Zawarto w nim zbiór wytycznych jak zapobiegać depresji oraz kiedy należy zgłosić się po pomoc do profesjonalisty.

Materiał przygotowany przez prof. dr hab. n. med. Donatę Kurpas, na zlecenie Biura Projektu POZ PLUS.



Sierpień, 2021 r.
NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA – Centrala
ul. Rakowiecka 26/30
02-528 Warszawa





Szanowni Państwo!

Depresja może dotknąć każdego.

Jest chorobą psychiczną, ale może wpływać na funkcjonowanie naszego ciała. Często mówi się o tzw. maskach somatycznych – czyli objawach sugerujących zaburzenia ciała, u których podłoża znajdujemy jedynie zaburzenia funkcjonowania psychicznego.

Wcześnie rozpoznana depresja i rozpoczęcie leczenia dają szansę na szybki powrót do stabilnego funkcjonowania, nawet w tak trudnych czasach jak pandemia SARS-CoV-2.

Warto pamiętać obserwując nasze funkcjonowanie, ale i naszych bliskich, że przechorowanie COVID-19 i wiążąca się z tym izolacja, ale i sama kwarantanna – są czynnikami ryzyka wystąpienia zaburzenia depresyjnego.

Nie ma jednego czynnika czy wydarzenia, które odpowiada za zachorowanie na depresję. Zwykle to połączenie wydarzeń, które miały miejsce w naszym życiu, psychicznych mechanizmów adaptacyjnych, które pozwalają nam przetrwać trudne dla nas przeżycia oraz aktualnej sytuacji, w której znajdujemy się.

Doświadczenia przeszłości, zwłaszcza okresu najwcześniejszego dzieciństwa, kiedy to kształtują się podstawy naszego wewnętrznego świata psychicznego, mogą sprzyjać kumulowaniu trudnych przeżyć. Gdy brak umiejętności ich zaopiekowania i są one zbyt obciążające – powstaje mechanizm wycięcia oraz marzenie, że gdy nie będziemy czuć – trudne przeżycia i emocje nie będą występować. Gdy mechanizm wycinania przestaje być adaptacyjny odczuwamy, ale nie mamy dostępu do przyczyny emocji. Pojawia się obniżenia nastroju, odczucia w ciele, napięcia na poziomie umysłu, których nie rozumiemy. Ponieważ nie mieliśmy do nich dostępu, nie rozumiemy ich i nie ma mamy mechanizmów radzenia sobie z tymi trudnymi przeżyciami.

Niniejszy materiał stanowi początek drogi dla chorujących na depresję i ich bliskich, ale zawiera także wskazówki, które mogą przydać się nie tylko przy podejrzeniu depresji, ale także w procesie zapobiegania występowania samej depresji, czy jej nawrotów.

Prof. dr hab. n. med. Donata Kurpas

WSTĘP

Smutek, zmęczenie, niechęć do codziennych obowiązków... Każdy z nas miewa okresy gorszego samopoczucia, kiedy najchętniej zostalibyśmy w domu, pod kocem, schowani przed szarą rzeczywistością. W takich chwilach często pada "mam chandrę" albo "mam depresję", choć za tymi z pozoru podobnymi pojęciami kryją się zupełnie odmienne doświadczenia.

Czym więc jest depresja i jak ją odróżnić od zwykłej chandry?

Depresja jest jednym z zaburzeń nastroju, które polegają na trwalszych i poważniejszych zmianach niż kilkudniowy zły humor. Depresja znacznie utrudnia dotychczasowe funkcjonowanie w wielu sferach życia takich jak praca czy relacje z innymi ludźmi i jest źródłem cierpienia dla osób jej doświadczających.

Jeśli zauważymy u siebie lub swoich bliskich podstawowe objawy depresji, które występują prawie codziennie, przez większą część dnia przez okres ponad dwóch tygodni warto zgłosić się po pomoc specjalisty.



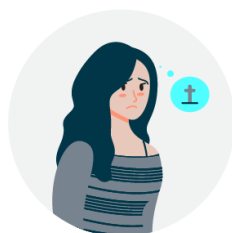
Stan obniżonego nastroju, wyrażający się przez przygnębienie, nasilone uczucie smutku lub beznadziejności

Utrata zainteresowań i anhedonia, czyli utrata zdolności do przeżywania radości i przyjemności w sytuacjach, które dotychczas wiązały się z przeżywaniem tych emocji

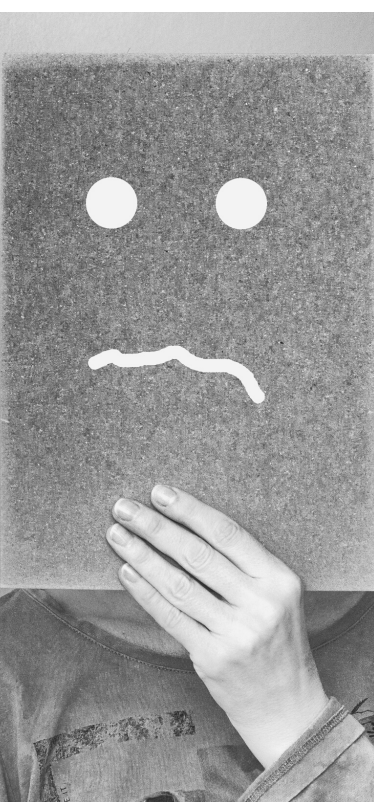


Zmniejszenie ilości energii i uczucie zmęczenia

Niska samoocena, nadmierne lub nieuzasadnione poczucie winy, nawracające myśli samobójcze lub jakiegokolwiek zachowania noszące znamiona działań prowadzących do pozbawienia się życia



Obniżona koncentracja, pobudzenie (agitacja) lub zahamowanie ruchowe, zaburzenia snu oraz wzrost lub spadek łaknienia wraz z towarzyszącą zmianą masy ciała



JAK STRES WPŁYWA NA ZDROWIE PSYCHICZNE

Z przewlekłym stresem wiążą się niespecyficzne objawy, z których choć jeden występował u każdego z nas: zmęczenie nieustępujące po wypoczynku, nawracające zaburzenia jelit, bóle głowy, alergie. Z przewlekłym stresem, który nakłada się na trudności emocjonalne wiążą się jednak także zachorowania na choroby układu krążenia czy nowotwory złośliwe.

Pierwotnie stres pozwalał nam przetrwać. To dzięki temu nasi przodkowie walczyli lub uciekali – byli zdolni do przeżycia niebezpieczeństwa. Podczas ostrego stresu w sposób niekontrolowany dochodzi do uwalniania dopaminy, adrenaliny i noradrenaliny oraz kortyzolu i dehydroepiandrosteronu. Przewlekły stres jest jednak zjawiskiem od niedawna obserwowanym i relatywnie nowym. Opisuje się go jako utrzymujące się napięcie w sferze fizycznej i psychicznej, w tym emocjonalnej. Wiąże się go bezpośrednio z naszym wewnętrznym przeżywaniem w sytuacjach konfrontacji z oczekiwaniami otoczenia lub ze strony nas samych, które przekraczają nasze zasoby (czyli możliwości wewnętrzne i zewnętrzne).

Każdy z nas jest inny, obraz przewlekłego stresu będzie więc u każdego z nas odmienny. U każdej osoby inne czynniki mogą być także stresorami. To co jest stresorem dla jednej osoby, może nim nie być dla bliskiego tej osoby.

Wówczas, gdy przewlekły stres uniemożliwia nawiązanie relacji terapeutycznej w gabinecie psychoterapeuty – warto rozważyć farmakoterapię po konsultacji psychiatrycznej. Pamiętajmy jednak, że w stresie przewlekłym nie ma znaczenia występowanie samego stresora, ale to jak przeżywamy wewnętrznie konfrontowanie się z tym stresem.

Zmianą tego przeżywania może zająć się psychoterapia, nie oczekujmy tego od farmakoterapii. To indywidualne przeżywanie danej sytuacji wpływa na emocje i konsekwencje ich pojawiania się.



SPOSOBY NA STRES

Buduj i utrzymuj relacje

Skupienie na stresorach może w konsekwencji przynieść wrażenie rozdzielenia, izolacji w relacjach. Okazuje się, że bycie w społeczności (np. grupie przyjaciół, wspólnoty religijnej) obniża aktualne poczucie napięcia, ale także zapobiega stanom przewlekłego stresu. Bycie blisko własnych wartości i obserwowanie tych wartości u bliskich nam osób również sprzyja rzadszemu odczuwaniu napięcia i trudnościom emocjonalnym. Takie osoby rzadziej mają myśli samobójcze. We wspólnotach, w których przywiązuje się duże znaczenie do wsparcia rzadziej obserwuje się epizody depresji czy zaburzeń lękowych. Warto więc pomyśleć o odnowieniu i utrzymywaniu relacji oraz o tym, że niemałe znaczenie mają także kontakty ze zwierzętami domowymi.



Obserwuj swoje myśli

Popularne mindfulness czy medytacja to nic innego jak narzędzia obniżania napięcia na poziomie naszego ciała i psychiki. Podobne efekty przynoszą techniki wizualizacyjne scen przynoszących radość i spokój, jak również wszystkie techniki zalecające stopniowe napinanie i rozluźnianie mięśni. Wszystkie one wpływają nie tylko na wyciszenie na poziomie umysłu, ale także obniżają ciśnienie i spowalniają tętno.



Włącz muzykę

Od dawna wiemy, że dźwięki obniżają napięcie, a najbardziej skuteczną jest muzyka klasyczna (jak wykazują badania zwłaszcza Eine Kleine Nachtmusik Mozarta). Samo skupienie na dźwiękach, czy grze na instrumencie obniża nasilenie stresu, wprowadza spokój i przyjemne emocje.



Pamiętaj o aktywności fizycznej

Każdy wysiłek fizyczny obniża wewnętrzne napięcie, ale powinniśmy wybierać taki, który lubimy. Frustracja wynikająca z tego, że trenujemy coś czego nie znosimy tylko nasili napięcie. Pamiętajmy, że każde konfrontowanie się z tym, że „czegoś nie potrafimy, a powinniśmy potrafić” – również będzie nasilać stres.

Zachęcajmy naszych bliskich (zwłaszcza w wieku podeszłym) do aktywności fizycznej. Wyniki badań naukowych jednoznacznie wykazały, że np. Tai-chi nie tylko wpływa na samopoczucie psychiczne, ale również zapobiega osteoporozie. Osoby z zaburzeniami układu ruchu mogą uzyskać dobre efekty psychosomatyczne trenując jogę.

Zaprzyjaźnij się ze swoim ciałem

Coraz częściej mówi się o dużym znaczeniu kontaktu fizycznego, dotyku, przytulenia. Okazuje się, że przytulanie w dzieciństwie jest cechą dobrych relacji z rodzicami, których model przenoszony jest na satysfakcjonujące relacje w dorosłym życiu. Podczas dotyku wydzielana jest oksytocyna, obniża się stężenie kortyzolu. Obniża się ciśnienie krwi, spowalnia tętno. Okazuje się jednak, że na stężenie oksytocyny wpływają także radosne myśli oraz ciepłe, empatyczne relacje. Nawet w okresie izolacji możemy więc pamiętać o dotyku w ramach automasażu, który obniży poziom wewnętrznego napięcia. Nie musi być częsty – nawet 15 minut regularnie raz w tygodniu przyniesie zmianę odczuwaną w codziennym samopoczuciu.

Im bardziej byliśmy podatni na czynniki stresogenne przed pandemią – tym intensywniej ostatni czas na nas wpłynął. Powszechna izolacja, niejasne komunikaty na temat zagrożeń, gorszy dostęp do obszarów życia, które były dla nas częścią normalności, niestabilna sytuacja ekonomiczna są przyczyną odczuwania bezsilności. To odczucie, z którym trudno nam konfrontować się. Czasami wsparcie najbliższych, aktywność fizyczna, czy techniki relaksacyjne, masaż, aktywność fizyczna, muzyka wydają się nie wystarczać. Warto wówczas poobserwować stres w czterech obszarach: źródło stresu, odczucia na poziomie ciała i emocji, reakcja na stres, metody radzenia dające lepsze samopoczucie. Ułatwi to obserwację zarówno stresorów jak i technik przynoszących ulgę.

Czasami jednak nasilenie trudnych emocji jest tak duże, że mamy wrażenie tonięcia. Odruchem może być wówczas odcięcie od emocji. Warto jednak obserwować, zrobić przestrzeń, przyjrzeć się temu co pojawia się. Pamiętajmy, że emocje są przekaznikami naszego wewnętrznego przeżywania, ale też przyczyną naszych reakcji na stres. Wycinając emocje trudne, blokujemy także te przyjemne, stąd u osób wycinających emocje tak często obserwujemy wewnętrzną pustkę, która również jest trudna do zniesienia.

Nawet trudne emocje pełnią swoje korzystne funkcje: złość często jest wskaźnikiem miejsc, w których stawiamy granice a smutek wskazuje na głębokość relacji. Może jednak pojawiać się trudność z ich wyrażaniem i poczuciem bezpieczeństwa podczas doświadczania.

W ramach technik mindfulness opracowano metodę RAIN (ang. deszcz) porównując nasze emocje z deszczem, który może być przyjemny w upalny dzień, ale będziemy go odczuwać bardzo nieprzyjemnie, gdy jest zimno, a my nie mamy parasola. Z deszczem jest podobnie jak z naszym nastrojem – trudno go oceniać, a jego odbiór zależy od tego co w nas samych i od ogólnego kontekstu. Metoda RAIN składa się z 4 kroków tworzących angielski akronim RAIN czyli deszcz. Podobnie jak z emocjami czasami deszcz może sprawić nam przyjemność, gdy mamy dobry humor, nigdzie się nie spieszymy, jest gorąco a deszcz daje nam ochłodę. Innym razem może być zupełnie przeciwnie, gdy dzień zaczął się dla nas niezbyt dobrze, na dworze jest zimno, spieszymy się na spotkanie i nagle dopada nas ulewa, a my zapomnieliśmy parasola. Deszcz nie jest ani dobry, ani zły. To jaki mamy nastrój, w jakiej sytuacji się znajdujemy i jak do deszczu podejmiemy, będzie definiowało, czy będziemy mogli się z niego cieszyć lub po prostu go zaakceptować, czy raczej obniży nam nastrój.

Metodę RAIN można stosować podczas nasilonego stresu, gdy czujemy się przytłoczeni emocjami lub nieobecni.

R

RECOGNITION

Rozpoznaj swoje emocje, nie oceniaj, przyjrzyj się im z każdej strony i w różnych kontekstach: czy coś podobnego przeżywasz w innych okolicznościach, czy przypominają coś, nazwij te emocje

A

ACCEPTANCE

Akceptuj ich pojawianie się i nie oceniaj, nawet jeśli są trudne pozwól na istnienie aktualnej rzeczywistości, obserwuj emocje i myśli, przytrzymaj je w swojej uwadze, nie przechodź do działania, pozostań w zawieszeniu między emocjami i myślami; często reagujemy odruchowo w konsekwencji emocji, takie zawieszenie pozwoli na uzyskanie dystansu i zobaczenie w jakich emocjach jesteśmy i zmniejszenie napięcia związanego z nimi

I

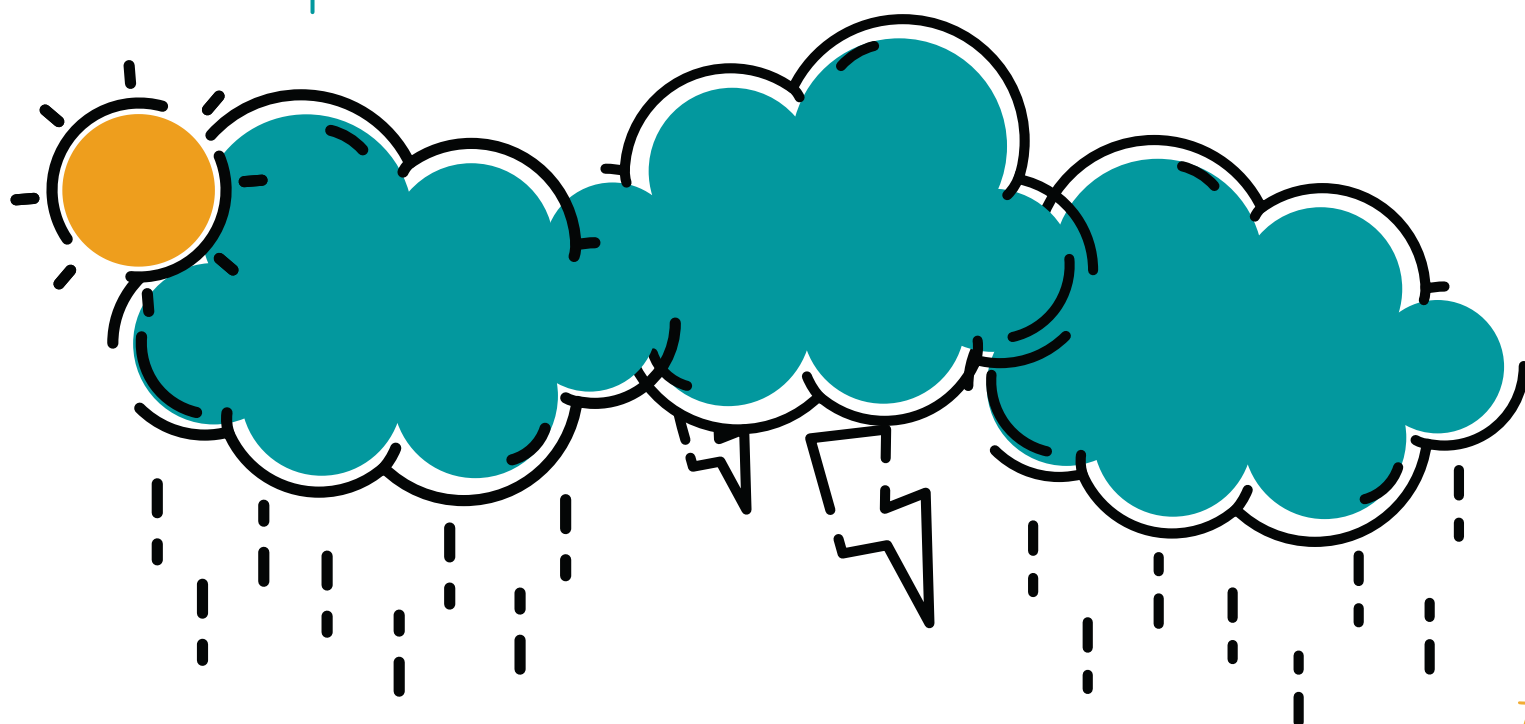
INVESTIGATION

Interesuj się aktualnym odczuwaniem, spróbuj połączyć emocję z odczuciami w ciele (napięcie, ucisk, mrowienie, inne), zastanów się czy przy tej emocji odczucia w ciele za każdym razem są podobne, czy inne, czy są czynniki zewnętrzne, które wpływają na odczuwanie tej emocji, a może powoduje ją np. brak snu; warto tu zastanowić się co mogłoby przynieść ulgę – teraz i w przyszłości przy podobnym odczuwaniu

N

NON-IDENTIFICATION

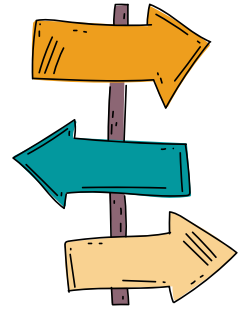
Nie identyfikuj się ze swoimi emocjami czy myślami, odczuwasz, ale emocje, myśli, percepcja zmysłowa są konsekwencją przeżywania; emocje nie definiują Cię jako osoby; bez względu na to, jak intensywna i bolesna jest burza emocjonalna, zawsze istnieje część Ciebie, która jest wyciszona i stabilna



CO TO JEST SILNA PSYCHIKA? JAK ROZPOZNAM, ŻE MAM SILNĄ PSYCHIKĘ?

Czy widzisz błędy czy doświadczenia?

Jeżeli w miejsce błędów widzisz doświadczenia – postrzegasz rzeczywistość jako taką, na którą możesz wpływać, ponieważ doświadczenia pokazują kierunek i obszary wymagające dalszej pracy.



Jak przeżywasz trudności?

Czy kolejna trudność działa na Ciebie stymulująco, czy hamuje Twoje działanie? Jeśli znajdujesz nowy kierunek, testujesz, czy jest on odpowiedni dla Ciebie i ewentualnie zmieniasz kierunek – to ruch w stronę rozwoju i wpływu na otoczenie, ale również okazja do potwierdzania własnej skuteczności. Zatrzymywanie przed każdą trudnością – hamuje również potencjał skuteczności każdego z nas.

Jak wpływają na Ciebie sukcesy innych?

Współpraca to wykorzystywanie potencjału, którego efektem jest „sukces”. Choć dla każdego z nas będzie oznaczał on coś innego. To co dla Ciebie jest sukcesem – może nim nie być dla Twoich bliskich. Oznaką siły psychicznej jest jednak współpraca w miejsce konkurencji i skupienie na własnych celach oraz wartościach – tych które dla nas są najważniejsze. Pamiętaj – bycie w dobrej relacji ze sobą buduje dobre relacje z innymi, daje również poczucie wpływu. Stąd przy trudnościach w relacjach – warto pomyśleć o psychoterapii i przyrzeć się swojej wewnętrznej relacji.



Jak zmiany wpływają na Ciebie?

Czy każda zmiana jest przez Ciebie przeżywana jako trudność i „kłoda pod nogi od losu”? Czy jednak uważasz, że to element codzienności, a czasami – okazja do rozwoju? Dostosowanie do zmiany i wpisanie jej w realność naszego życia – pozwala na adaptację. Nie jesteśmy w stanie kontrolować otoczenia, ale to jak będziemy reagować na zmianę pozostaje w sferze naszej kontroli. Niejednokrotnie zmiana przyniesie również nieoczekiwany efekt, o którym nie pomyślelibyśmy gdyby nie okoliczności zewnętrzne, które indukują zmianę kierunku.

Jak podchodzisz do oceny ze strony innych?

Czy krytyczne jest dla Ciebie uznanie? Oczywiście, każdy z nas lubi usłyszeć coś miłego na swój temat, ale czy masz poczucie pewności swoich umiejętności i sprawczości? Doskonalisz swoje umiejętności dla siebie, czy dla innych? Wracamy tu do wewnętrznej relacji: poczucie siły wynika z osadzenia we własnych przekonaniach co do wiedzy i wpływu poprzez tę wiedzę na otoczenie.



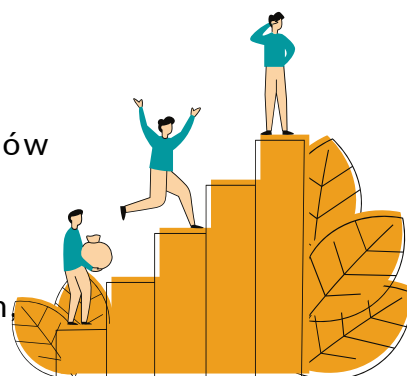
Jak zachowujesz się w różnych relacjach?

Czy pozostajesz blisko swoich wartości? Czy starasz się za wszelką cenę dostosować do rozmówcy? Jak przeżywasz konfrontację różnych wartości? Siła psychiczna to poczucie ważności w relacji z samym sobą, ale również przestrzeń na odmienność w relacji z innymi. Zakłada to uznanie autonomii w każdej relacji – zarówno wewnętrznej, jak i zewnętrznej, w tym również emocjonalności i prawa do stawiania granic.



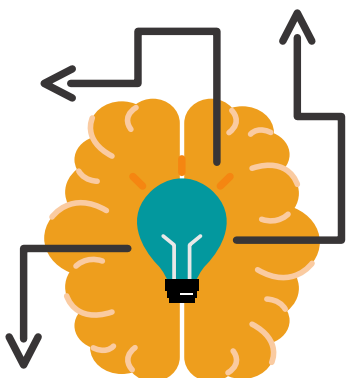
Jak przeżywasz brak skuteczności w danej sytuacji?

O sile będzie świadczyć przyjrzenie się tej sytuacji, określenie obszaru w zakresie którego mamy wpływ i wyciągnięcie wniosków na przyszłość. Często jesteśmy w sytuacjach, w których podejmujemy próby skutecznego działania. To co moglibyśmy nazwać porażką, możemy także nazwać nowym doświadczeniem, elementem, który w przyszłości pozwoli nam podjąć lepszą decyzję.



Jak kształtuje się Twoje poczucie wpływu?

Czy widzisz efekty swoich działań? Czy masz w swoim doświadczeniu cele, których osiągnięcie było efektem Twoich umiejętności, w tym nawiązywania relacji? O sile psychiki świadczy dostrzeganie swoich silnych stron, branie odpowiedzialności za podjęte decyzje, ale także wyrozumiałość dla samego siebie oraz świadomość braku możliwości kontroli niektórych sytuacji.



1 Co sądzisz o swoich słabych stronach?

Czy chowasz je i najlepiej, gdyby „zostały wycięte”? O sile psychiki świadczy także brak wymagania od siebie idealności, świadomość mocnych, ale także słabych cech. Na niektóre z tych ostatnich możemy wpływać rozwijając się w danym kierunku, ale czasami będzie to niemożliwe. Warto wówczas zrobić przestrzeń na wyrozumiałość, dostrzeżenie i uważność dla naszych słabych stron. Pomóc w tym może także psychoterapia.

2 Co myślisz o swoich emocjach?

Silna psychika to także dostrzeganie emocjonalności. Silne psychicznie osoby wiedzą, że wycięcie (zwłaszcza tych trudnych emocji) jest niemożliwe. O sile psychiki będzie świadczyła integracja między racjonalnością i emocjami, poczucie, że mamy prawo do odczuwania, czasami mały wpływ na to, czy emocje pojawiają się, czy też nie, ale za to znaczący wpływ na to jak radzimy sobie z emocjami. Siła psychiki przejawia się także umiejętnością indukowania przyjemnych emocji i poczuciem, że nawet w najtrudniejszych chwilach mamy prawo do przyjemnych emocji. O sile psychiki będzie świadczyła także znajomość wpływu naszych emocji na nasze ciało, a także wyrozumiałość dla ciała zwłaszcza w stanach stresu, gdy odruchowo napinamy mięśnie i mamy prawo do odczuwania późniejszych bóli kręgosłupa, głowy, czy poczucia zmęczenia.

3 Co myślisz o sobie?

Czy jesteś zadowolony z cech, które posiadasz, czy rozwijasz? Jak zmienia się Twoja ocena zależnie od wydarzeń w otoczeniu? O sile psychicznej świadczy stabilność samooceny i poczucie, że niezależnie od oceny przychodzącej z otoczenia, mamy wpływ na nasze otoczenie oraz możemy podejmować autonomiczne decyzje.

4 Jak reagujesz na odczuwanie lęku?

Czy ukrywasz, starasz się „wyciąć” odczuwanie lęku? Uważasz, że to coś czego nie powinno się odczuwać? Siła wynika z odczuwania, zrobienia przestrzeni dla lęku, poznania w jakim kontekście lęk i inne trudne emocje pojawiają się oraz zauważania co one powodują. Czy hamują, czy też są elementem trudnych decyzji? O sile będzie świadczyć dostrzeganie, ale także wprowadzenie rozumienia, że odczuwanie lęku jest naturalną częścią naszej emocjonalności.

5 Jak rozumiesz trudne sytuacje?

Czy szukasz wymówek i unikasz trudności? Czy jednak jesteś blisko celu, a trudności są przeżywane jako kamienie milowe i wskaźniki dalszego kierunku? O sile świadczy poczucie, że przykre sytuacje i niepowodzenia są częścią bycia w relacjach i wytyczania nowych celów oraz pozostawanie we wspierającej relacji wewnętrznej. Unikanie, narzekanie, wymówki nie są narzędziami psychicznie silnych osób. Konfrontowanie z trudnościami, wyrozumiałość dla siebie i szukanie nowych rozwiązań przy utrzymaniu wcześniej przyjętej wizji – jak najbardziej!

6 Co myślisz o tym co w Tobie i wokół Ciebie?

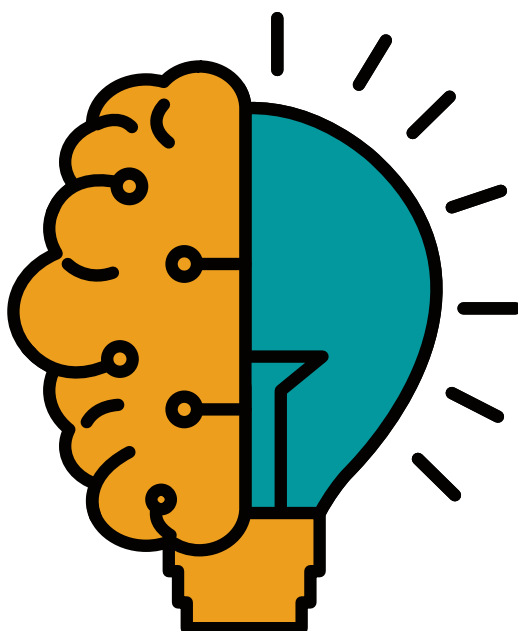
O sile świadczy dostrzeganie efektów działania i docenianie własnego wpływu na to co osiągnęliśmy i osiągamy. Pragnienia osiągnięcia nowych wartości są wpisane w rozwój, ale nie utrudniają widzenia rzeczywistości, która przeżywana jest jako wystarczająco dobra.

7 Cechuje Cię pesymizm czy optymizm?

Jak Twoje wewnętrzne samopoczucie? Czy zależne jest od pogody i tego czy ktoś bliski uśmiechnął się?

O sile świadczy osadzenie w rzeczywistości, widzenie mocnych i słabych stron u siebie, ale także w otoczeniu – w kolejnych wydarzeniach i w relacjach.

O sile psychicznej świadczy czerpanie z przeszłości, korygowanie tymi doświadczeniami postrzegania teraźniejszości oraz kształtowanie przyszłości.



KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO PSYCHOLOGA, PSYCHIATRY, A KIEDY DO PSYCHOTERAPEUTY?

Psycholog zwykle zajmuje się opiniowaniem, diagnozowaniem, badaniem psychologicznym i kierowaniem na odpowiednie leczenie. Psycholog nie zajmuje się terapią, nie zleca leczenia farmakologicznego, może jedynie zdiagnozować i pokierować swojego pacjenta do odpowiednich specjalistów. Psycholog diagnozuje i opiniuje problem na podstawie wywiadu z pacjentem. Istotą wywiadu jest nie tylko rozmowa, ale często również specjalne testy psychologiczne, które potem są odpowiednio przez niego interpretowane. Specjalista ten jest również uprawniony do wydawania orzeczeń czy zaświadczeń na temat stanu zdrowia psychicznego. Do psychologa warto zgłaszać się z bieżącymi problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Są to problemy dnia codziennego – trudna sytuacja w pracy czy w małżeństwie, apatia, zniechęcenie, strata. Do psychologa warto zgłosić się również wtedy, gdy nie jesteśmy do końca pewni, jaki specjalista nam pomoże. Psycholog zdiagnozuje problem i skieruje na odpowiednie leczenie, np. na psychoterapię lub do psychiatry.

Psychiatra to lekarz medycyny, którzy ukończył specjalizację w zakresie psychiatrii. Jest uprawniony do stawiania diagnozy i leczenia farmakologicznego swoich pacjentów. Jak każdy lekarz może wystawiać recepty. Zajmuje się głównie leczeniem farmakologicznym. Psychiatra diagnozuje pacjenta na podstawie wywiadu, który może rozszerzyć w niektórych sytuacjach także o badanie fizykalne lub laboratoryjne i obrazowe (zdjęcia rentgenowskie, USG, tomografię komputerową lub rezonans magnetyczny). Psychiatra może zdecydować o leczeniu pacjenta w szpitalu oraz wydać skierowanie. Istnieją sytuacje, gdy konieczne jest leczenie przymusowe (bez zgody pacjenta). Najczęściej ma to miejsce wówczas, gdy dana osoba stanowi realne zagrożenie dla zdrowia i życia swojego lub osób postronnych oraz gdy nie jest zdolna do zaspokajania swoich podstawowych potrzeb życiowych. Do psychiatrii powinni zgłaszać się pacjenci z dużym nasileniem objawów oraz znacznym zaburzeniem funkcjonowania, w tym stanowiące zagrożenie dla bezpieczeństwa własnego i/lub bliskich. Zaburzenia kwalifikujące do wizyty u psychiatry to m.in. nasilona mania, nasilona depresja, schizofrenia, myśli samobójcze, autoagresja.



Psychoterapeuta nie musi być z wykształcenia lekarzem ani psychologiem. Aby uzyskać kwalifikacje do wykonywania tego zawodu, należy ukończyć czteroletnią szkołę z tego obszaru wiedzy oraz odbyć odpowiednią liczbę godzin treningu praktycznego i terapii własnej. Psychoterapeuta zajmuje się leczeniem zaburzeń funkcjonowania, dociera razem z pacjentem do ich źródeł i również wraz z pacjentem poszukuje nowych dróg i schematów. W psychoterapii ważny jest czas. To terapia dla cierpliwych i konsekwentnych. Psychoterapia może trwać kilka tygodni, miesięcy, ale i kilka lat. Możliwa jest terapia krótkoterminowa, ale np. w zaburzeniach osobowości zwykle nie przynosi długofalowego efektu. Psychoterapeuta prowadzi terapię dla osób z zaburzeniami funkcjonowania, które chciałyby uzyskać trwałą poprawę, w tym m.in. dla pacjentów z zaburzeniami depresyjnymi i lękowymi, zaburzeniami odżywiania, psychosomatycznymi, zaburzeniami osobowości.

JAKĄ PSYCHOTERAPIĘ WYBRAĆ?

Indywidualna psychoterapia krótkoterminowa (do 10 spotkań) nie sprawdza się np. w przypadku leczenia zaburzeń osobowości czy zaburzeń psychosomatycznych, jeśli bierzemy pod uwagę długoterminowe efekty. Trudności wynikające z głębszych zaburzeń wymagają większej liczby spotkań i pogłębionej pracy z pacjentem. W procesie leczenia niezależnie od liczby spotkań bardzo ważne są wzajemne zaufanie i czynny udział pacjenta w procesie terapeutycznym. Indywidualna psychoterapia długoterminowa (powyżej 10 spotkań) daje możliwość wglądu, czyli poznania mechanizmów i schematów psychiki (często nieuświadomionych), które mogły spowodować zaburzenie, a aktualnie są przyczyną zaburzeń funkcjonowania pacjenta. Dopiero w relacji opartej na zaufaniu można skutecznie pracować nad przeprowadzaniem leczących zmian w strukturze osobowości i schematach przeżywania.

Inną metodą leczenia zaburzeń psychicznych jest psychoterapia grupowa (liczebność grupy nie powinna przekraczać 10-12 osób). Wtedy również pracuje się nad szkodliwymi zachowaniami, myślami czy relacjami, ale z udziałem innych uczestników grupy i dwóch terapeutów. Wspólne spotkania to nie tylko rozmowy o doświadczeniach, ale przede wszystkim uczenie się nowych, zdrowych sposobów reakcji oraz otrzymywanie informacji zwrotnych od uczestników grupy. Dają one możliwość skonfrontowania się i uświadomienia sobie, jak to, co robi się i mówi, wpływa na inne osoby i relacje z nimi. Spotkania odbywają się w warunkach bezpiecznych, w środowisku poznanych osób, w atmosferze zaufania i nieoceniań. Relacje, które powstają pomiędzy uczestnikami grupy, są też bardzo ważnym elementem np. w terapii zaburzeń osobowości.

Najczęściej w leczeniu nasilonych zaburzeń (osobowości, psychosomatycznych) wykorzystywane są:

Psychoterapia psychodynamiczna – opiera się na założeniu, że to wewnętrzne, nieuświadomione mechanizmy kierują funkcjonowaniem danej osoby. Podczas spotkań terapeuta pomaga wydobyć wspomnienia, zachęca do dzielenia się emocjami, wyobrażeniami czy marzeniami, obserwuje relacje, o których opowiada pacjent. Terapia psychodynamiczna polega na budowaniu ustrukturyzowanej relacji między pacjentem i psychoterapeutą. Obserwacja kształtowania się tej relacji i tego co obie strony w nią wnoszą pozwala na dookreślenie utrwalonych wzorców przeżywania. W psychoterapii psychodynamicznej podstawowe znaczenie ma stopniowe docieranie do treści nieświadomych (uczuć, wspomnień i wyobrażeń), które często są źródłem zaburzeń funkcjonowania. Ze współczesnej psychoterapii psychodynamicznej wywodzi się terapia skoncentrowana na przeniesieniu (TFP). Jej twórca i propagator to Otto Kernberg. W TFP relacja stworzona pomiędzy pacjentem, a terapeutą umożliwia odtworzenie relacji obecnych w codziennym życiu (partnerskich, zawodowych, ze znajomymi). Terapeuta pomaga pacjentowi w zrozumieniu i zintegrowaniu wszystkich aspektów relacji, także tych wstydlivych i trudnych – uczuć, myśli, motywacji, aby później mógł on odbierać siebie i otoczenie w sposób spójny i jednolity. Terapia skoncentrowana na przeniesieniu jest szczególnie ukierunkowana na leczenie pacjentów z zaburzeniami osobowości typu borderline oraz narcystycznymi, ale także z zaburzeniami psychosomatycznymi.

Zmodyfikowane podejścia wywodzące się z terapii poznawczo-behawioralnej (np. poznawcza, poznawczo-analityczna, dialektyczno-behawioralna) – jej podstawą jest założenie, że działaniem kieruje sposób myślenia o sobie i swojej roli w świecie. W tym podejściu terapeuta jest ekspertem i pomaga zrozumieć problem, uczestniczy też w zmianie tego sposobu myślenia (aspekt poznawczy), a potem zachowania (aspekt behawioralny). Na terapii poznawczo-behawioralnej bazuje terapia dialektyczno-behawioralna, stworzona przez Marszę Linehan. Jej podstawą jest uważność, czyli skoncentrowanie na „tu i teraz”, akceptacja tego co wydarza się z pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami, zakończenie walki ze sobą i otoczeniem. Dialektyka z kolei ma pomóc w zrozumieniu tego, co dzieje się w życiu pacjenta poprzez godzenie przeciwieństw i ich integrację, pokazywanie funkcjonalności w dysfunkcji oraz zależności przyczyna – skutek. Ten rodzaj terapii jest szczególnie pomocny w leczeniu zaburzeń osobowości z pogranicza z zachowaniami zagrażającymi życiu i zdrowiu pacjenta, a także zaburzeń odżywiania czy uzależnienia od substancji psychoaktywnych.



CZY LEPSZA JEST TERAPIA W GABINECIE NIŻ ONLINE?

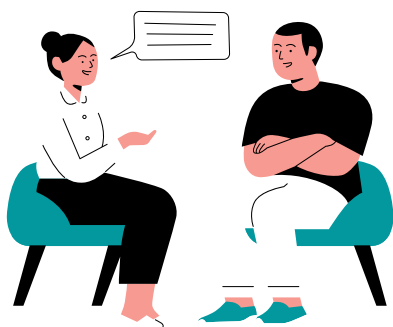
Trwa tyle samo minut, pacjent łączy się z psychoterapeutą o wcześniej ustalonej godzinie. Pacjenci, którzy korzystali z terapii w gabinecie i kolejno (ze względu na ogłoszenie stanu epidemii) kontynuowali terapię online, potwierdzają, że terapia online wydaje się budować bliższą, bezpieczną i wspierającą relację. Z punktu widzenia psychoterapeuty – potwierdzam: sięgamy do głębszych poziomów podświadomości, szybciej dookreślamy dotychczasowe wzorce, wobec tego praca nad zmianą następuje szybciej, pacjenci też szybciej odczuwają zmianę samopoczucia i funkcjonowania. Często dla pacjentów terapia online jest logistycznie wygodniejsza: pacjent łączy się ze swojego telefonu lub komputera w domu, wówczas lokalizacja gabinetu, trudności z dojazdem nie mają znaczenia.



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PIERWSZEGO SPOTKANIA?

W przestrzeni, w której nikt nie będzie przeszkadzał, warto odpowiedzieć na pytania: Co sprawia mi największą trudność w codziennym życiu? Co warto zmienić? Jakich zachowań z przeszłości warto unikać w przyszłości? Od kiedy moje objawy trwają? Kiedy moje objawy nasilają się? Czy bywają okresy bez objawów? Czy ktoś z najbliższej rodziny ma podobne objawy? Czy ktoś z najbliższej rodziny korzystał lub korzysta z pomocy psychoterapeuty? Jaki jest wzorzec moich relacji z ważnymi dla mnie osobami? Na czym polegają podobieństwa między osobami, z którymi mam dobre relacje? Na czym polegają podobieństwa między osobami, z którymi mam niesatysfakcjonujące relacje? Jaki jest mój cel terapii? Co opiszę jako poprawę samopoczucia? Co będzie sygnałem, że cel terapii został osiągnięty?

OD CZEGO ZACZYNAĆ KOLEJNE SESJE?



To częste pytanie i trudność pacjentów. Na pewno pojawiło się coś co utkwiło Ci w pamięci, może było to spotkanie z kimś, a może sen lub sprzeczka z najbliższymi. A może pojawiło się coś o czym chciał(a)byś porozmawiać na kolejnej sesji, bo warto to zmienić. Sesja psychoterapeutyczna jest Twoim czasem – warto wykorzystać ten czas na to, co w danej chwili jest dla Ciebie najważniejsze.

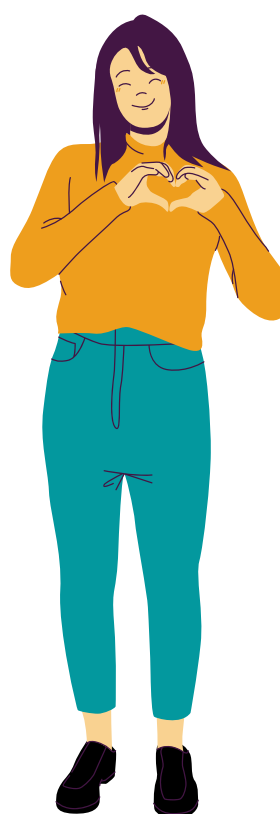
KIEDY POCZUJĘ SIĘ LEPIEJ?

Dynamika każdej terapii jest inna, ponieważ każdy z pacjentów ma unikatową osobowość. Jedni z pacjentów widzą efekt po kilku sesjach, inni po kilku miesiącach. Miałam pacjentów, u których spektakularna poprawa miała miejsce po dwóch latach. Po etapie poprawy zdarzają się dwa-trzy kroki wstecz, które również wykorzystujemy w terapii (pozwalają na nabranie perspektywy i zrobienie przestrzeni dla zmiany). Rozmawiamy o tym podczas sesji. Jednego schematu nie ma, ponieważ w przypadku każdego pacjenta terapia jest „misterną koronką szytą na miarę”.

CZY PSYCHOTERAPIA MOŻE ZASZKODZIĆ?

Dla każdego z nas negatywne skutki co innego oznaczają. Zwłaszcza u osób np. z zaburzeniami depresyjnymi i atakami paniki – podejście psychodynamiczne w terapii przynosi głębsze dostrzeganie zależności występujących w relacjach, a co za tym idzie – ich lepsze rozumienie.

Warto wybrać psychoterapeutę i umówić się na pierwsze spotkanie. Pierwsze spotkanie ma charakter konsultacyjny i można wówczas szerzej porozmawiać o wątpliwościach jeszcze przed rozpoczęciem terapii.



KWARANTANNA I IZOLACJA A DEPRESJA: WSKAZÓWKI, JAK PRZETRWAĆ

Każda izolacja będzie przeżywana przez nas jako trudność. Odczuwamy lęk, ale często gniew czy złość. Mogą pojawiać się także natrętne myśli. Wówczas, gdy izolacja jest narzucona, nie była naszym wyborem, te trudne emocje towarzyszą nam już od początku izolacji. Trudno z nimi poradzić sobie, zwłaszcza, gdy nie dajemy sobie prawa do odczuwania złości na daną sytuację. Pamiętajmy, że ataki złości, wybuchy gniewu wobec najbliższych na poziomie naszego funkcjonowania psychicznego są formą odzyskania kontroli. Niestety destrukcyjną i pogarszającą nasze samopoczucie.

Izolacja domowa, czy kwarantanna zwłaszcza w okresie pandemii jest tym trudniejsza, że wiążą się z nią: powszechny brak klarownych informacji, często zachwianie pozycji ekonomicznej, czy uczucie stygmatyzacji.

U pacjentów z rozpoznaniem COVID-19 coraz częściej opisuje się epizody zaburzeń depresyjnych, lękowych, w związku z tym współistniejące nadużywanie alkoholu i narkotyków. Po przechorowaniu COVID-19 częste są zaburzenia przypominające zespół stresu pourazowego (PTSD). Tym częściej one występują im częściej występowały u danej osoby trudności w sferze emocjonalnej jeszcze przed kwarantanną czy izolacją. Poczucie samotności, chwiejna sytuacja ekonomiczna mogą być niezależnymi czynnikami ryzyka wcześniej rozpoznanych zaburzeń depresyjnych czy lękowych, które pozostawały w remisji (nie było objawów) u danej osoby. Pacjenci z aktualnie występującymi zaburzeniami depresyjnymi czy lękowymi mogą wykazywać szczególną wrażliwość podczas oglądania wiadomości o pandemii, czy obserwując informacje w mediach o kolejnych zachorowaniach i zgonach. Częste są wówczas zaburzenia koncentracji, większe napięcie emocjonalne, brak możliwości poradzenia sobie z odczuwanymi emocjami. Może być to szczególnie częste u osób w wieku podeszłym, czy z rozpoznanymi kilkoma chorobami przewlekłymi.

Określ co możesz kontrolować

Pomocne w radzeniu sobie z emocjami może być sporządzenie listy tego, co możemy, a czego nie możemy kontrolować w aktualnej sytuacji. Koncentrujemy się na tym, co możemy zrobić i kontrolować.



Dbaj o bezpieczeństwo

Zachowaj środki ostrożności przed koronawirusem, czyli przede wszystkim dbaj o zachowanie dystansu, a gdy przebywasz poza domem zakrywaj nos i usta, dbaj o regularną i prawidłową higienę rąk. Te zasady nie tylko zmniejszają transmisję wirusa SARS-CoV-2, lecz są także elementem radzenia sobie z lękiem.



Ogranicz media, aby zmniejszyć lęk

Według przeprowadzonych badań oglądanie mediów wzmacnia niepokój. Nadmiar wiadomości i obrazów wizualnych na temat zdarzenia traumatycznego może powodować objawy zespołu stresu pourazowego i złego stanu zdrowia wiele lat później.

Spróbuj ograniczyć oglądanie wiadomości na temat COVID-19 do nie więcej niż dwóch razy dziennie (np. sprawdzanie informacji rano i przed kolacją), unikaj czytania o COVID-19 przed snem. Nie przekazuj, czyli nie rozpowszechniaj niepokojących nagłówków znajomym i rodzinie.



Zarządzaj czasem

Lęk wynika często z obawy przed czymś nieznanym, z poczucia braku kontroli. Nie myślmy jedynie o sytuacji, w której się znaleźliśmy. Postarajmy się wprowadzić harmonogram w nasze obecne życie, aby chociaż w tym zakresie odzyskać poczucie kontroli. Starajmy się pracować w ściśle określonych ramach czasu, a po pracy odpoczywać i dbać o relacje z najbliższymi. Rutyna i rytuał są dla nas bardzo ważne.



Nasz mózg chce przewidywalnej aktywności, abyśmy mogli zrelaksować czujny układ nerwowy. Idź spać wcześniej i każdego dnia wychodź na spacer. Pamiętaj, że nasze działania, myśli i nastrój są ściśle powiązane. Jeśli chcesz zmienić swój nastrój, zmień swoje działania i/lub swoje myśli.

Nie pozwólmy, aby granice pracy i odpoczynku zacierały się. Nie pozwólmy też, aby lęk nami zawładnął. Pamiętajmy, że to, jak się czujemy zależy w głównej mierze od nas samych. Starajmy się więc przekierować naszą uwagę na inne, przyjemniejsze obszary naszego życia lub skupmy się na obowiązkach.

Podziel się wsparciem i przyjmij wsparcie

Pełne ciepła i pocieszenia wsparcie społeczne można uzyskać i dać przez wideopojęcie, telefon, e-mail lub SMS. Bardzo ważne i wręcz niezbędne jest poświęcenie czasu na podzielenie się swoimi uczuciami oraz słuchanie i wspieranie innych. Rozmowa z osobami, które mają na względzie nasze dobro, sprawia, że czujemy się bezpieczniej. Na szczęście mamy dużo możliwości, jeśli chodzi o nowe drogi kontaktu społecznego. Warto z nich korzystać nie tylko dlatego, że zapewniają wsparcie społeczne w związku z obecną sytuacją, lecz także po to, aby porozmawiać o tym, czym zajmowaliśmy się do tej pory lub tym, co moglibyśmy robić, gdyby nie pandemia.

Na przykład zorganizuj klub dyskusyjny online, czy zorganizuj obiad przy użyciu komunikatorów internetowych. To okazja, aby rozmawiać o pozytywnych obszarach, nie tylko o pandemii czy kryzysie gospodarczym. Zabawa z naszymi domowymi zwierzętami może być formą redukcji stresu, którą można podzielić się również przez komunikatory online.



Znajdź sposoby wyrażania życzliwości, cierpliwości i współczucia

Bądź dla siebie i innych miły. To trudny czas dla wszystkich. Ale pomaganie innym w potrzebie też ma kluczowe znaczenie dla przetrwania tej kryzysowej sytuacji, a także może być jednym z naszych zajęć oraz przyczynić się do naszego dobrego samopoczucia.

Odżywiaj się zdrowo

Wiele badań pokazuje, że dieta śródziemnomorska ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i odporność na stres, podczas gdy spożywanie fast foodów wiąże się z depresją i lękiem.

W miarę możliwości staraj się wypełnić swoją lodówkę świeżymi produktami.



Pracuj wydajnie z domu

Praca w domu może być dla ciebie czymś nowym i może stanowić wyzwanie, zwłaszcza w małym mieszkaniu z dziećmi. Nie oczekuj, że twoja wydajność będzie taka sama jak zwykle. Wszyscy musimy teraz poradzić sobie z innym codziennym życiem. Jeśli to możliwe, ogranicz cele typowej pracy, która nie jest pilna. Oto kilka zaleceń, jak zachować koncentrację i produktywność w godzinach pracy:



Ogranicz przestrzeń roboczą do określonego wolnego miejsca w domu, aby praca nie naruszała twoich osobistych potrzeb. Regularnie używaj tego samego miejsca do pracy. To poprawi koncentrację i zwiększy wydajność.



Kontroluj poziom hałasu. Używaj słuchawek lub słuchawek z redukcją szumów.



Zakończ dzień pracy o ustalonej godzinie. Odłóż urządzenia elektroniczne i narzędzia pracy na koniec dnia pracy.



Umów się na poranne lub wieczorne „spotkanie” ze współpracownikiem lub przełożonym, aby zmniejszyć izolację społeczną i zapewnić odpowiednią strukturę dnia. Korzystaj z komunikatorów internetowych, jeśli możesz.



Jak wzbudzić w sobie pozytywne emocje?

- Bądź realistą. Ponieważ pandemia COVID-19 prawdopodobnie potrwa miesiące, musimy nauczyć się radzić sobie ze stresującymi wydarzeniami, które pojawiają się każdego dnia. Powodują one niepotrzebny stres i podniecenie.
- Cieszymy się nawet z małych rzeczy, starajmy się, aby uśmiech gościł na naszych twarzach, odzyskajmy poczucie sprawstwa, a powróci poczucie bezpieczeństwa.
- Starajmy się również zredukować stres. Stosujmy wszystkie metody relaksacyjne, które lubimy, znamy, cenimy, np. wysiłek fizyczny, treningi relaksacyjne, głębokie oddychanie czy różnego rodzaju wizualizacje.
- Pamiętajmy też o małych przyjemnościach każdego dnia. Korzystajmy z okazji, aby dzielić się dobrym samopoczuciem. Śmiech może przynieść ulgę!
- Pamiętajmy, targają nami wszystkimi różnymi emocjami związane z zaistniałą sytuacją, ale każdy trudny czas kiedyś się kończy. Nie bójmy się mówić o tym, co czujemy, czego się boimy, większość z nas z pewnością podzieli nasze emocje i nas wesprze.



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!) w godz. 14.00-22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godz. 12.00-02.00

800 702 222

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.

Bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h)

800 121 212

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Rzecznika Praw Dziecka. Codziennie, od poniedziałku do piątku, w godz. 8.15-20.00.

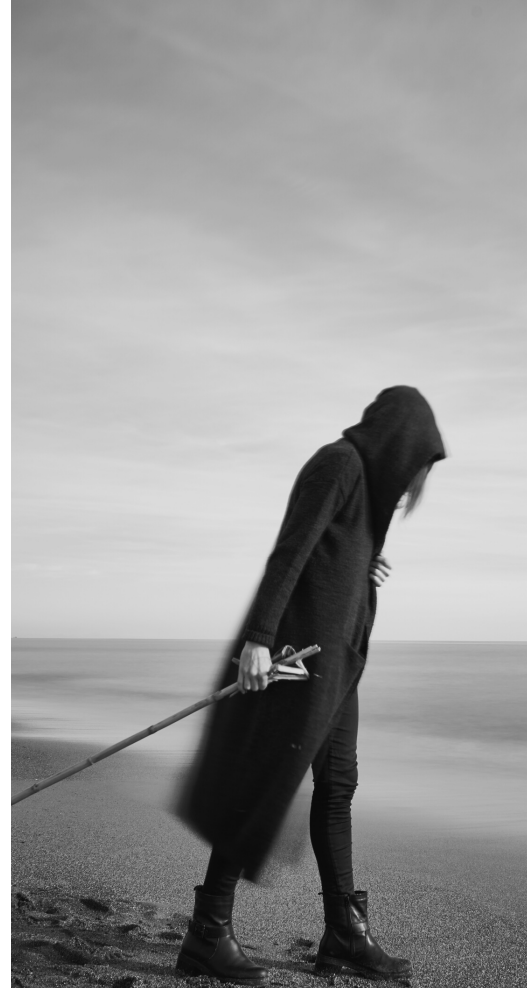
Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci

22 635 09 54

Telefon zaufania dla osób starszych.

Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-20.00.

Dyżur na temat choroby Alzheimera: w godz. 14.00-16.00



POZ^{PLUS}



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Narodowy Fundusz Zdrowia

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

