

Gdy nie ma siły już żyć

data aktualizacji: 2019.09.02 autor: Anna Wójcik-Brzezińska



Lista nazwisk tzw. ludzi ze świecznika, którzy otwarcie przyznali się, że cierpią z powodu depresji jest coraz dłuższa. Coraz częściej na depresję chorują osoby aktywne zawodowo, odnoszące sukcesy. Nowe jej oblicze ma związek m.in. z szybkim tempem życia, trudnościami w spełnianiu rosnących oczekiwań otoczenia - mówi Wojciech Kopytek, psycholog ze Skierniewic.

Obniżenie nastroju, spadek energii, apatia, zaburzenia snu. Gdy rano wstajesz, razem z tobą budzi się lęk. Lekarze mówią o „*lęku wolno płynącym*”. Nie wiadomo skąd, ale jest. W depresji ludzie walczą o każdy dzień. W życiu nie odczuwają przyjemności.

- Czuję się zmęczony, nie mam apetytu, gorzej zapamiętuje, nie mogę się skoncentrować, trudno mi podjąć najprostszą decyzję - wolno, przygnębionym głosem wylicza pacjent, który zgłosił się o pomoc do gabinetu psychologa.

O pomoc prosi co druga osoba, jednak ponad połowa obawia się pójść do psychologa, boi się, że w środowisku udział w terapii zostanie odczytany jednoznacznie - szaleństwo. W społeczeństwie utrwalonych jest wiele mitów i stereotypów, które nie służą poszukiwaniu profesjonalnej pomocy lub często każą jej szukać z dala od miejsca zamieszkania. Wizyta u specjalisty zdrowia psychicznego nie

jest na równi traktowana ze zgłoszeniem się do dentysty dermatologa, czy ginekologa - przyznaje psycholog Wojciech Kopytek.

- Mam pacjentów z Rawy Mazowieckiej, Łowicza, Żyrardowa i innych miast, w których bez trudu można skorzystać z pomocy psychologa w miejscu zamieszkania. Przyjeżdżają do Skierniewic, bo obawiają się stygmatyzacji w środowisku lokalnym - mówi psycholog.

Tymczasem depresja wpływa destrukcyjnie na całe codzienne życie i nie chodzi wyłącznie o obniżony nastrój. Człowiek nie ma siły na to, żeby się uczyć - zawala więc studia, nie ma siły na pracę - zawala pracę, nie ma siły, by spotkać się z kolegami, koleżankami, przyjaciółmi, niszczy więc ważne dla siebie relacje.

- Żadna tzw. jesienna chandra nie paraliżuje życia, gorsza pogoda za oknem nie psuje samopoczucia na długie tygodnie czy nawet miesiące - komentuje Wojciech Kopytek. - Na przełomie lata i jesieni wiele osób narzeka na pogorszenie nastroju. Jesienna chandra to stan przejściowy, jeśli poczucie przygnębienia utrzymuje się dłużej niż dwa tygodnie warto rozejrzeć się za fachową pomocą, zwłaszcza jeśli nasze problemy zauważają osoby bliskie czy współpracownicy - dodaje.

Depresja najczęściej diagnozowana jest u osób między dwudziestym a czterdziestym rokiem życia. Kobiety cierpią na nią dwukrotnie częściej niż mężczyźni. Do psychologa zgłaszają się gdy nie radzą sobie z obowiązkami codziennymi.

- Kierujemy pacjenta na pewne sposoby funkcjonowania, bo człowiek w głębokim kryzysie, który jest zrozpaczony, często załamany, nie jest w stanie podejmować racjonalnych, konstruktywnych i słusznych dla niego decyzji.

Tymczasem badania nad kondycją współczesnego społeczeństwa pokazują, że grupą zawodową, która jest najmniej zadowolona z życia, najbardziej zakompleksioną są... modele i modelki.

Bardzo piękne kobiety, przystojni mężczyźni często uważają siebie za nieatrakcyjnych, bo nie dostali kontraktu, czy wymarzonego angażu, źle wypadli na sesji zdjęciowej.

- Dla przeciętnego człowieka to jest bzdura. Źle wyglądam w tej koszuli - zakładam następną. Na tym zdjęciu źle wyszedłem - patrzę na następane. Tymczasem w depresji człowiek nie jest w stanie dokonać racjonalnej oceny - mówi Wojciech Kopytek.

Czynnikiem, który powoduje silny stres jest m.in. wypalenie zawodowe. Człowiek już nie chce robić tego, co robił do tej pory, przestał widzieć sens, kiedy wymagania w stosunku do niego są albo poniżej albo powyżej jego umiejętności.

Coraz więcej Polaków cierpi z powodu paraliżujących stanów lękowych.

- Mam pacjenta, który przedłużył studia, dlatego, że w ich trakcie w jego życiu wydarzyło się coś przykrego a on sam przestał sobie w konsekwencji radzić z najprostszyimi czynnościami. Doszło do tego, że miał problem z zadzwonieniem do dziekanatu i dowiedzeniem się o własną sytuację finansową, jeżeli chodzi o czesne, czy o terminy wymaganych zaliczeń. W konsekwencji ten człowiek przedłużył swoje studia o... cztery lata. Mam też pacjentkę, która od 3 czy 2 lat oszukuje swoją rodzinę, mówiąc im, że już się obroniła, ponieważ ma problem z pójściem na uczelnię i zaliczeniem dwóch ostatnich egzaminów, złożeniem pracy magisterskiej, która już jest napisana i przystąpieniem

do obrony tejże pracy - opowiada psycholog.

Depresja tym różni się od zaburzeń lękowych, że przy zaburzeniach lękowych patrzymy w przód, boimy się tego co będzie, wydarzeń które mają nastąpić. Unikamy potencjalnych negatywnych sytuacji i nie wchodzimy w nie. Natomiast depresja dotyczy tego co było. Rozpamiętujemy bardzo często: były związki, były prace, jakieś doświadczenia i cały czas powracamy do tego, co już niestety było, nie potrafimy zamknąć tych pewnych rozdziałów, które były w naszym życiu, i żyć dalej.

- **CBOS: depresja dotknęła 10 proc. dorosłych Polaków, 3 proc. choruje na nią obecnie. Wśród osób powyżej 50 roku życia wskaźnik depresji wyniósł już 5 proc. Jako przyczyny depresji ankietowani najczęściej wskazują długotrwały stres, szybkie tempo życia oraz samotność.**
- **Badania wskazują, że 10 proc. dzieci i młodzieży do 18 lat cierpi na depresję. Skutki są tragiczne -17 proc. dzieci i młodzieży dokonuje samookaleczenia, a aż 6 proc. podejmuje próby samobójcze. Przyczyny są różne, od sytuacji domowej, przez presję rówieśniczą po świat wirtualny.**

Źródło: <https://rawa.eglos.pl/aktualnosci/item/33071-gdy-nie-ma-sily-juz-zyc>