

MONIKA KOTLAREK

An illustration of a woman's face and upper body, rendered in a stylized, comic-book-like style. Her face is cracked with jagged blue lines, and several pieces of broken glass are flying around her head, suggesting a shattering or intense emotional pain. She has long black hair and is looking down with a somber expression. The background is a dark blue with bokeh light effects.

# DEPRESJA

czyli gdy każdy oddech boli

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra  
Redakcja: Adriana Urgacz-Kuźniak  
Grafika okładkowa: Monika Tumińska

Helion S.A.  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:  
<http://sensus.pl/user/opinie/depreo>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7935-0

Copyright © Monika Kotlarek 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## Spis treści

Wstęp .....	7
1. Biologia w depresji .....	25
2. Rodzaje depresji .....	57
3. Uwaga! Samookaleczanie i samobójstwo .....	117
4. Psychoterapia .....	157
5. Jak pomóc samemu sobie? .....	165
6. Gdy inni zadają pytania .....	177
7. Depresja — fakty i mity .....	185
8. Jak mądrze wspierać. Co mówić, czego unikać? .....	197
Ćwiczenia .....	221
Opowieści ważnej treści .....	255
Gdzie znaleźć pomoc .....	331
Materiały dodatkowe .....	335
Literatura .....	345
Podziękowania .....	357



# Wstęp

Pisanie tej książki przypadło na okres mojej żaloby po partnerze, którego zabrał mi tętniak. Nie była to łatwa praca. Trudno jest zagłębiać się w depresyjnych czeluściach, gdy sami tkwimy w czarnej dziurze rozpacz i wszechogarniającej tęsknoty.

Mimo wszystko dołożyłam wszelkich starań, by ta książka była dla Was wartościowa, rzetelna i pomocna. Mam nadzieję, że skorzystacie z wiedzy w niej zawartej.

Liczne badania, ale także moje własne doświadczenia jako psychologa i historie wielu z Was pomogły mi tego dokonać. Mocno wierzę, że dzięki temu uda nam się wspólnie dotrzeć do tych, którzy potrzebują wsparcia i zrozumienia, ale też psychoedukacji i wyjaśnienia tego, co dzieje się z nimi samymi lub ich bliskimi.

## Depresja, czyli gdy każdy oddech boli

Jeśli macie jakiegokolwiek uwagi lub chcecie o coś dopytać, służę radą: [psycholog.kotlarek@gmail.com](mailto:psycholog.kotlarek@gmail.com).

A tymczasem, nie powiem „przyjemnej”, ale... owocnej i wartościowej lektury.

## OD CZEGOŚ TRZEBA ZACZAĆ...

Czasem czuję się niekochana. Czasem czuję się nic niewarta. Czasem przyglądam się swoim myślom i zastanawiam nad tym, jak ktoś mógłby w ogóle pokochać kogoś tak popsutego. W społeczeństwie jesteśmy uczeni, że jedną z najgorszych rzeczy jest być „wariatem”, a gdy już nimi jesteśmy (poprzez zaburzenia psychiczne), to znaczy, że zasługujemy na swój los i bycie samotnym. Bycie „wariatem” to bycie niechcianym i bezwartościowym.

Czasem chcę uciec. Czasem, nawet w długoletnim związku, nawet po tysiącach „Kocham cię”, „Potrzebuję cię” „Pragnę cię” — wypowiedzianych, napisanych, wysłanych — fantazjuję na temat tego, by wsiąść do pociągu i ruszyć w kierunku, z którego już nikt mnie nie zawróci. Czasem, w desperacji, izoluję się, by nikt nie dostrzegł tego, co we mnie siedzi, bo wtedy będzie to bardzo prawdziwe. I przerażające.

Czasem bardzo się boję, że skoro mam depresję czy inne zaburzenie psychiczne, to każdy, kto się do mnie zbliży — spłonie. Ale potem ten bliski ktoś mnie przytula i widzę, że on wciąż jest w jednym kawałku. Żadnych poparzeń, żadnych blizn, żadnych ran — i dochodzę do wniosku, że ten impuls pchający do ucieczki to tylko kolejne kłamstwo, kolejne złudzenie w chorobie, która próbuje mnie zwodzić. Może on też jest taki jak ja. Może on też się boi.

Jesteśmy i zawsze byliśmy naprawdę piękni i warci wszystkiego, co w życiu dobre. Ja i Ty. Zasługujemy na dobre rzeczy. Zasługujemy na miłość. Zasługujemy na szczęście i na towarzystwo ludzi, którzy je nam dają. Może nasze umysły pracują nieco inaczej, ale to nie oznacza, że jesteśmy mniej wartościowi.

Za każdym razem, gdy budzi się we mnie instynkt ucieczki, stawiam opór.

I wkładam w to całe serce. Stawiam opór całą sobą. Gdy słyszę w głowie ten mroczny głos, który szepcze, że jestem niewystarczająca — prostuję kręgosłup, zaciskam pięść i mówię: „Nie. ZAWSZE byłam wystarczająco dobra”.

Ponieważ tak jest.

Co nie oznacza, że nie popełniam błędów, że jestem idealna. Nie. Po prostu jestem wystarczająco dobra taka, jaka jestem.

Jestem człowiekiem.

Nawet jeśli angażujemy się w to, by być najlepszą wersją samych siebie, powinniśmy się nauczyć być dla siebie wyrozumiali.

Wyrozumiali i delikatni. Jak wtedy, gdy nakładamy bandaż dziecku. Jak wtedy, gdy odkładamy pisklę do gniazda, z którego wypadło. Powinniśmy być czuli, delikatni i dobrzy. Nie zasługujemy na ani trochę mniej niż dobroć, zwłaszcza gdy jesteśmy obolali, zwłaszcza gdy cierpimy, zwłaszcza gdy czujemy się samotni.

Zaburzenie psychiczne może sprawiać ból. Czasem odrzucamy od siebie miłość, bo cierpimy. Bo tylko my wiemy, jak to jest tak cierpieć.

Ale są inne sposoby na życie z chorobą.

Życzliwość dla samych siebie jest trudna, gdy jesteśmy świadomi swoich ograniczeń i słabych stron. Dlatego każdego dnia zadbaj o siebie. Pisz do siebie miłe słowa. Chwal siebie. Relaksuj się. Bierz długie prysznicze i urządzaj krótkie drzemki. Idź na plażę i zanurz stopy w piasku. Wąchaj kwiaty. Baw się z psem. Rób coś przyjemnego.

Na początku nie wiedziałam, jak być dobrą dla samej siebie. Spędziłam lata na praktykowaniu czegoś wręcz odwrotnego. Znałam na pamięć wszystkie swoje najgorsze chwile, myśli i błędy. Potrafię przywołać każdą niedoskonałość. Rozpadanie się na kawałki było banalne.



Czasem musimy robić trudne rzeczy i podejmować trudne decyzje, bo są one jednocześnie bardzo ważne. W świecie, który próbuje sprowadzić Cię do jednego słowa: „wariat”, bardzo ważne jest to, byś zrobił wszystko, co konieczne do podbudowania się.

Najwięcej siły da Ci to, że nauczysz się sam siebie kochać w świecie, który wmawia Ci, że nie zasługujesz na miłość.

Warto zapamiętać, że wszyscy jesteśmy wystarczająco dobrzy. Byliśmy tacy, jesteśmy teraz i będziemy. Zaburzenia psychiczne nie czynią nas popsutymi, połamanymi, zniszczonymi. Zaburzenia psychiczne są częścią nas, ale nie są NAMI.

Nie jesteśmy dobrzy „jeśli...” albo „kiedy...”, albo „w jednym określonym przypadku...”. Jesteśmy wystarczający. Kropka. W każdym najdrobniejszym znaczeniu tego słowa.

Do zapamiętania.

## JAK TO JEST MIEĆ DEPRESJĘ?

Wielu ludzi chce wiedzieć, jak to jest mieć depresję. Co się wtedy czuje? Mają jakieś tam swoje wyobrażenia, bo np. widzą bliskich, którzy cierpią, ale nie wiedzą sami, jak to jest.

Proponuję taki eksperyment. Nie pokaże on oczywiście w 100%, jak się czuje chory, ale może trochę rozjaśni tę kwestię.

Wychłódź swoją łazienkę. Wyłącz ogrzewanie. Możesz nawet przynieść klimatyzator albo wiatrak i nastawić go na wysoką moc. Niech będzie naprawdę zimno. Zostaw tylko jedną zapaloną lampkę, a najlepiej zapal tylko jedną świeczkę. Niech jej światło migocze i będzie trochę niepewne.

Bądź TU i TERAZ. Nic nie istnieje po drugiej stronie łazienki. Powoli i uważnie zacznij się rozbierać. Zrzucaj ubrania po kawałku. Skoncentruj się na każdym ruchu.

Przygotuj sobie kąpiel. Nie hamuj się. Niech to będzie najlepsza kąpiel w Twoim życiu. Gorąca woda, olejki, żele, płyny, piana. Wszystko, czego zapragniesz.

Wejdz do wanny. Połóż się w ciepło i czerp radość z komfortu. Zamknij oczy. Obejmij się ramionami, by ciepło stało się jeszcze bardziej dosłowne.

To jest świat, jaki znasz. Jaki znają wszyscy ludzie, którzy nie znają depresji od środka.

A teraz, wciąż leżąc, wyciągnij korek.

Siedź w wannie, gdy woda będzie powoli wypływać. Aż jej ciepło zamieni się w zimne powietrze na Twojej skórze. Słuchaj dźwięków spływania wody do odpływu, gdy kąpiel powoli staje się przeszłością.

Siedź bez ruchu, gdy usłyszysz, że woda spływa rurami. Jesteś w polowie drogi, ale wciąż zostało jeszcze trochę wody, wciąż trochę ciepła, które możesz czuć.

Po tym, jak ostatnie krople spłyną do odpływu, posiedź tak jeszcze chwilę. Siedź tam zmarznięty i nagi. Wytrzymaj. Pozwól sobie drzeć. Nie próbuj się ogrzać w żaden sposób.

Tak właśnie wygląda depresja.

To uczucie, jakby wszystko, co dobre, spłynęło do odpływu, a Ty zostałeś. Zmarznięty. Nagi. Sam.

Bardzo trudno jest wyjaśnić depresję komuś, kto jej nie przechodził. Przede wszystkim dlatego, że (jak każde inne zaburzenie psychiczne) u każdego może przebiegać inaczej. A jak chorzy wytłumaczyliby ją innym? Może jedną z takich analogii będziesz mógł wykorzystać

w rozmowie z bliskimi, by ułatwić im zrozumienie przez co przechodzisz. A może masz jeszcze jakiś inny przykład?

„To tak, jakbyś miał ciężary wbudowane w ręce i nogi. Są ciężkie i każda podstawowa czynność jest jak ciągnięcie za sobą kuli na łańcuchu, która jest dla mnie po prostu zbyt ciężka”.

„To tak, jakbyś krzyczał z bólu, ale nie wydostaje się z twojego gardła żaden dźwięk”.

„Moja depresja jest jak czarna dziura. Ale nie tkwisz w czarnej dziurze. Ty nią jesteś. Twój umysł nią jest. To straszne, że potrafi każdą emocję zamienić w ciemność i nicość”.

„Depresja jest jak bycie czarno-białym, podczas gdy świat dookoła jest w kolorze. Nie mogę być jego częścią bez względu na to, jak bardzo bym chciał. Nie pasuję i nie należę do tego świata”.

„To jak więzienie bez krat. Jesteś uwięziony przez niewidzialną siłę, która powstrzymuje cię przed byciem szczęśliwym”.

„To jak fale w oceanie. Czasem się cofają i wtedy widzisz piękny piasek i muszle. Ale wkrótce nadchodzi przyływ, polyka całe to piękno i zabiera je daleko od ciebie. To, co mi pomaga, to myśl, że fale znów się cofną”.

„Dla mnie to ciężka mgła. Czasem jest wystarczająco daleko, ale czasem przygniata mnie do ziemi. Może wnikać w twoje ciało, płuca, brzuch, kończyny. Jakbyś zachorował. Jakbyś nie miał wokół świeżego powietrza. To wyczerpujące i frustrujące”.

„Dla mnie depresja jest całkowicie jak dementorzy z Harry’ego Pottera. J. K. Rowling przedstawiła ich dokładnie jak depresję”.

„Mgła, która zasłania poranne niebo, nigdy całkowicie nie znika, jest zawsze obecna i zawsze zamazuje ci świat”.

„To takie uczucie, jakbyś był pośrodku oceanu. Nie widzisz brzegu. Coś dotyka twojej nogi i miotasz się, by utrzymać głowę nad powierzchnią. Dławisz się i walczysz, ale to wyczerpujące i przerażające w tym samym czasie. Czasem naprawdę wątpisz w to, że uda ci się gdziekolwiek dopłynąć. I czy to coś na twojej nodze się odczepi”.

„To uczucie, jakbyś był przysypany lawiną. Jesteś zdezorientowany, nie wiesz, gdzie jest góra, a gdzie dół, więc kopiesz z całych sił w złym kierunku i tracisz powietrze. Wszystko dookoła jest zimne i wygląda tak samo”.

„Depresja to ciężar na twojej klatce piersiowej, który przygwaźdża cię do ziemi. I nieważne, jak długo leżysz, to się rozlewa na całe twoje ciało i wszystko wymaga dużo więcej wysiłku niż do tej pory”.

„To jak bieganie pod wodą. Męczące, denerwujące i donikąd nie prowadzi”.

„Depresja jest jak stary telewizor, który stracił sygnał. Wszystkie kolorowe obrazy zmieniły się w dziwny dźwięk i »śnieg«. Wszystko, co dobre, zostało utracone, a ty dostajesz samo zło i cierpienie. Dźwięki zamieniają się w brzęczenie, a wszystko, co do tej pory lubiłeś oglądać, staje się niewidoczne”.

„To tak, jakby cała radość została z ciebie wyssana, w klatce piersiowej i całym ciele została tylko pustka, a ty masz poczucie noszenia całego ciężaru tego świata na ramionach. Wszystko, co kochałeś, przestaje mieć sens. Jedno, czego chcesz, to wczolganie się w najciemniejszy kąt pokoju, zwinięcie w kulkę i płacz, nawet jeśli wiesz, że płacz nie pomaga. Nie czujesz zupełnie nic”.

„To uczucie posiadania na szyi łańcucha połączonego z wszystkimi twoimi lękami. A one ciągną, dopóki się nie udusisz”.

Chyba najgorsze w depresji jest... poczucie osamotnienia. Bycie samemu z tym całym bólem. Oczywiście bywa, że chory ma wsparcie w lekarzu, psychologu, przyjaciółach, rodzinie. Ale przecież nikt nie wie, co czuje. Nikt nie wie, jak to boli. Więc koniec końców zostaje sam.

Depresja może się wydawać czarną nieprzeniknioną nocą. Ciemnością, z której nie da się uciec i w której nie ma możliwości dostrzec ani jednej gwiazdy, a co dopiero wyjść na słońce. Dopiero leki przeciwdepresyjne mają pokazać osobom chorym na depresję maleńką gwiazdkę, światełko w tunelu, które wyprowadzi ich na światło dzienne.

Kiedy cierpisz na depresję, bo to jest cierpienie, odczuwasz pustkę i ciągle przygnębienie. Poczucie winy, oczekiwanie kary za coś, co nie jest Twoją winą, ale to nieważne, czy ktoś zawinił, czy nie. Kara należy się Tobie. Częsty płacz, smutek, wzrok wbity w ziemię, przygarbiona sylwetka, która wyraźnie wskazuje na to, że boli Cię dusza. Nie jej fragment. Cała dusza boli. Dusisz się we własnym ciele, własnym jestestwie. Najgorsze jest chyba to, że nie możesz na to nic poradzić. Zachowujesz trzeźwość i logikę myślenia. Zdrowy rozsądek podpowiada Ci, że nic się złego nie dzieje. Może jakieś życiowe zmiany, może trochę stresu w pracy, może przeszłość Cię ściga. A jednak emocje wiedzą swoje. Ciało broni się przed zdroworozsądkowym myśleniem i pozwala Ci zatopić się w bólu. Nie możesz spać albo śpisz za dużo. Tracisz apetyt, chudniesz. Nic Cię nie cieszy. Tracisz zainteresowanie swoim hobby. O seksie niemal zapominasz. Czujesz wielką chęć na alkohol. To jedyny sposób, który znasz i o którym wiesz, że daje ukojenie. To nic, że chwilowe... Wieczne zmęczenie. Ciągły brak energii. Niepokój. Czy może nawet lęk. Miewasz myśli, że wszystkim dookoła lepiej będzie bez Ciebie. Że w zasadzie jesteś im zbędny do życia i może lepiej byłoby...

Do tej pory sobie z tym radziłeś, więc czemu nie teraz?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że ponad 350 milionów ludzi na świecie cierpi na depresję, ale podejrzewa się, że z powodu stygmatyzacji tej choroby liczba ta jest dużo większa. Niestety osoby te nie szukają pomocy, leczenia i ulgi w cierpieniu.

Często nadużywa się słowa „depresja”, nazywając każdy dołek i chandrę tą nazwą. Przez to nieco się bagatelizuje jej znaczenie.

## JAK DOKONAĆ ROZRÓŻNIENIA?

Istotne są: obraz kliniczny i nasilenie zaburzeń (w depresji jest duże), czas trwania zaburzeń („chandra” jest stanem krótkotrwałym — trwa kilka godzin lub maksymalnie dni), funkcjonowanie osoby (depresja powoduje znaczną dezorganizację życia), skuteczność farmakoterapii (w depresji leczenie przynosi ulgę, w „chandrze” nie ma wpływu na stan).

Gdy nasze ciało ogarnia stres, silny, długotrwały stan napięcia, powoduje to zanikanie, obumieranie, obkurczanie się w naszym mózgu połączeń neuronalnych, które odpowiadają za przesyłanie serotoniny (hormonu radości) do mózgu. Dlatego leki przeciwdepresyjne mają za zadanie pomagać w przesyłaniu serotoniny oraz odbudowywać obumarłe połączenia neuronalne.

Depresja jest chorobą wyleczalną. Tylko trzeba, TRZEBA zgłosić się do specjalisty. Najlepszy będzie psychiatra. On zaleci leczenie farmakologiczne i skieruje do psychoterapeuty na terapię indywidualną lub grupową. Warto z tego rozwiązania skorzystać. Dopiero leki, psychoterapia, odnalezienie pasji, hobby, może zwierzak,

nawiązanie kontaktów społecznych i stworzenie, zbudowanie na nowo swojego małego świata sprawiają, że powoli, krok po kroku, dzień po dniu, uda się wyjść z depresji.

Czy możesz pomóc sobie samemu? Tak. Możesz się WSPOMÓC, robiąc pewne konkretne rzeczy.

## ZASADY OBOWIĄZKOWE

1. Przyjmujemy leki według wskazówek lekarza.  
Nie odstawiamy samodzielnie leku przeciwdepresyjnego.
2. Przychodzimy na wszystkie spotkania terapeutyczne, mówimy lekarzowi czy psychoterapeucie o objawach i pytamy, jeżeli mamy jakieś wątpliwości.
3. Jeżeli lekarz nie zdobył naszego zaufania, zmienimy go, lecz nie przerywamy leczenia.
4. Obniżmy oczekiwania wobec siebie i nie przyjmujemy zbyt dużej odpowiedzialności.
5. Będąc w depresji, nie podejmujemy żadnych ważnych decyzji życiowych.
6. Starajmy się, aby w naszym życiu było mniej stresu.
7. Unikajmy alkoholu i narkotyków. Powodują one, że na krótko czujemy się lepiej, lecz w końcu pogłębią depresję.
8. Dajmy sobie czas — depresja nie zniknie w ciągu tygodnia.
9. Powtarzajmy sobie i innym, że depresję można leczyć, mimo że choroba powoduje, że w to nie wierzymy.
10. Pamiętajmy, że nasi bliscy nie rozumieją naszego cierpienia. Depresja nie jest łatwa ani dla chorego, ani dla jego otoczenia.

## BLISKIE HISTORIE (1)

Nicość. Wszędzie nicość. Zapominam już powoli jak to było, kiedy bywałam szczęśliwa dłużej niż przez kilka chwil w ciągu dnia. Marudzę? Tak, tak... Bo przecież wszyscy doskonale wiedzą, co robić, kiedy ma się depresję. „Weź się w garść!”, „Bierz się za siebie!”, „Wstań wreszcie z tego łóżka!” Przecież ja też nie chcę się tydzień nie kąpać. Nie czesać włosów. Lubię być zadbana. Lubię się podobać. Nie jem, nie śpię. Znowu. Mówię, że idę coś zjeść, i siedzę sama w ciszy i ciemności. Bo nie mam apetytu. Mówię, że idę spać, a leżę, wgapiając się w sufit albo po cichu płacząc.

Umiejętność płaczu, żeby nikt się nie zorientował, opracowałam już do perfekcji. Robię to pod prysznicem. Albo mam obok łóżka chłodną wodę do przemycia oczu. Zmniejsza opuchliznę i łagodzi wszelkie zaczerwienienia.

Kolejna opanowana przeze mnie zdolność, to umiejętność kłamania na temat tego, jak dobry mam humor, gdy w środku wrzeszczę z wewnętrznego bólu. To tak... Hmm... To tak, jakbyś był okryty szczelnie kocem albo torbą foliową. Kończy Ci się powietrze, ktoś dużo, dużo silniejszy od Ciebie mocno Cię trzyma, nie możesz się wydostać. Próbujesz, ale szybko opuszczają Cię siły. I wolisz nadal leżeć na ziemi. Skopany przez dziwkę, która nie pozwala Ci głębiej odetchnąć. Krzyczysz. Ale przecież i tak nikt nie usłyszy...

Ukrywanie tego, że nie jem. Kolejna „zdolność”. Staram się. Naprawdę, ale każda kanapka staje mi w gardle. Zupy tylko przelatują przez żołądek. Nie jestem głodna. Jeśli już jem, to robię to tylko z poczucia, że jeśli tego nie zrobię, będę jeszcze słabsza, niż jestem teraz.

I ten wszechogarniający strach. Że jak tylko się otworzę, to wszyscy uciekną. Że nikt nie zaakceptuje kogoś takiego jak ja. Chora, słaba, marząca, żeby kolejny dzień nie nadszedł. A gdzie radość? Gdzie optymizm? Gdzie siła? Gdzie walka o siebie?



Pojawiają się... Owszem...

Ale odchodzą. Znikną. Jak wiele osób. Kolej rzeczy, co?

Depresja zabija w Tobie niemal wszystko. Od poczucia własnej wartości po najdrobniejsze radości. Nie umiesz się już uśmiechać, bo po co? Jak się uśmiechasz, to wszyscy myślą, że musi być wszystko OK, a nie jest przecież. Gubisz myśli i słowa. Nie chce Ci się odpisywać na maile, rozmawiać z ludźmi, nic Cię nie cieszy. Równie dobrze mógłbyś pewnie nie żyć. Nie czujesz. Nic. I nie chcesz czuć.

Ja czasem nie chcę... Za bardzo boli...

To siedzi we mnie gdzieś bardzo głęboko. Nie zawsze widać. Powiem więcej, prawie nigdy nie jesteś w stanie powiedzieć, że to właśnie teraz jestem w największym dołku od wielu, wielu już dni...

Nie płacę albo robię to po cichu, najlepiej pod prysznicem, bo wtedy nikt nie wie, że płakałam. Na twarz przywdziewam maskę, która czasem tryska radością i energią, a czasem jest po prostu normalna. I nie pokażę Ci się w pełni. Nie odkryję wszystkich kart. Bo mnie nie zaakceptujesz takiej, jaka jestem, gdy ona atakuje z pełną siłą. Nikt tego nie akceptuje. Niewielu rozumie. Nieliczni wiedzą.

Są dni, gdy zauważam, że wiele robię dla kogoś. Uśmiecham się, jadę na zakupy, biegam z psem. Fajnie. Chociaż w rzeczywistości jedyne o czym marzę, to się położyć, zasnąć i nie obudzić. Bo po co?

Podobno droga do nieba prowadzi przez piekło. Doprawdy? Ciężko w to uwierzyć, gdy Twoje piekło trwa... I trwa... I trwa... I gdy już Ci się wydaje, że widzisz światelko w tunelu, bo otaczają Cię fajni ludzie, bo zaczynasz znowu coś czuć poza otępieniem, dostajesz kopniaka w głowę. Mocnego. Od niej właśnie. Pani D. Nieodłączna towarzysząca życia, która dyszy Ci w kark, gdziekolwiek nie pójdziesz.

## Depresja, czyli gdy każdy oddech boli

Źresz leki. Uprawiasz sport. Pisziesz pamiętnik. Spotykasz się z ludźmi.  
Realizujesz pasje. Zakochujesz się. Doświadczasz. Podróżujesz.  
Po co?

I krzyczę, milcząc... Tak już mam...

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# Ta książka nie zastąpi terapii. Ale może ją wspomóc

Depresja. Z jednej strony słowo nadużywane, po które sięgamy, by opisać zwykłą chandrę lub przejściowe obniżenie nastroju. Z drugiej — statystyki dotyczące zachorowań na depresję bywają niedoszacowane, bo chorzy, bojąc się stygmatyzacji, nie przyznają się do swoich dolegliwości. Ale nawet według tych nie do końca wiarygodnych danych depresja to choroba, na którą cierpi 350 milionów ludzi, co czyni z niej jedną z największych plag naszych czasów. Bo czasy faktycznie jej sprzyjają, przynosząc wieczną niepewność jutra. I w sferze prywatnej, i globalnej.

Na szczęście depresję można leczyć. Inaczej — trzeba ją leczyć. Ta książka nie zastąpi leków ani terapii, nie dlatego została napisana. Pozwoli natomiast lepiej zrozumieć zarówno chorym, jak i ich bliskim, co oznacza życie z depresją. Wyjaśni, jakie procesy zachodzą w organizmie w czasie choroby, podpowie, jak można wspomóc terapię, a czego należy się wystrzegać, by nie pogorszyć stanu zdrowia. Podobnie jak poprzednia publikacja autorki, *Borderline, czyli jedną nogą nad przepaścią*, także ta jest swego rodzaju przewodnikiem po chorobie i życiu z nią, przydatnym zarówno dotkniętym nią osobom, jak i ich najbliższym, którzy często chcieliby pomóc, jednak nie do końca wiedzą jak.

Pojawia się niepostrzeżenie i ma różne oblicza.  
Depresja — choroba, którą można i trzeba leczyć!

Patroni medialni:

ZDROWA  
GŁOWA

HELLO ZDROWIE

Aleteia.pl

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

ebook dostępny na:



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Zamówienia telefoniczne:  
0 801 339900  
0 601 339900

Hellion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-283-7935-0



cena 49,90 zł