

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Jak wygrać z depresją? Trening. Wydanie II

Autor: Mary Ellen Copeland

Tłumaczenie: Ewa Borówka

ISBN: 978-83-246-0743-3

Tytuł oryginału: [The Depression Workbook:](#)

[A Guide for Living with Depression and](#)

[Manic Depression \(Second Edition\)](#)

Format: B5, stron: 392



Depresja to stan przejściowy. Jeśli chcesz sobie pomóc, sama chęć może być pierwszym krokiem na Twojej drodze do skutecznej poprawy samopoczucia i odzyskania radości z każdego dnia. Nigdy się nie poddawaj. Nie przestawaj walczyć. Stale pracuj nad sobą.

To tylko część postulatów stawianych przez podręcznik autorstwa Mary Ellen Copeland. Poznaj jej inspirujące metody terapeutyczne. Obudź w sobie energię, nadzieję i przejmij kontrolę nad własnym życiem.

W 2000 roku depresja była czwartą z kolei najczęstszą chorobą współczesnego świata. W Polsce stany depresyjne dotyczą około 10% populacji. Oznacza to, że prawdopodobnie wśród bliskich Ci osób ktoś zmagają się z tym problemem. Niezwykłość niniejszej książki polega na tym, że jej autorka zna zagadnienie depresji nie tylko z obserwacji, lecz przede wszystkim z autopsji. Przypadki, jakie opisuje, są także jej własnymi doświadczeniami. Proponowane rozwiązania testowała na sobie. A podczas pisania tego poradnika myślała nie tylko o osobach cierpiących na depresję, lecz również o ich rodzinach i przyjaciółach.

# Spis treści

Przedmowa	7
Wprowadzenie	9
Pierwszy krok	17

## CZEŚĆ I

### JAŚNIEJSZY OBRAZ

<b>Rozdział 1.</b>	Depresja i depresja maniakalna — ogólny zarys	27
<b>Rozdział 2.</b>	Wziąć sprawy w swoje ręce	47
<b>Rozdział 3.</b>	Doświadczanie depresji	61
<b>Rozdział 4.</b>	Doświadczanie stanu manii	67
<b>Rozdział 5.</b>	Wziąć odpowiedzialność za swoje samopoczucie	75
<b>Rozdział 6.</b>	Możliwe przyczyny zaburzeń nastroju	81
<b>Rozdział 7.</b>	Wyjście z depresji	85
<b>Rozdział 8.</b>	Zejście z wyżyn manii	115
<b>Rozdział 9.</b>	Tabela kontrolowania nastrojów	149
<b>Rozdział 10.</b>	Opracowanie i wykorzystywanie Planu Poprawy Samopoczucia	155

## CZEŚĆ II

### WSPARCIE JAKO WARUNEK PODSTAWOWY

<b>Rozdział 11.</b>	Silna sieć wsparcia	185
<b>Rozdział 12.</b>	Znalezienie właściwych specjalistów opieki zdrowotnej	191
<b>Rozdział 13.</b>	Grupy wsparcia	201
<b>Rozdział 14.</b>	Wsparcie rodziny	213

## CZEŚĆ III

### TRYB ŻYCIA I JEGO WPŁYW NA SAMOPOCZUCIE

<b>Rozdział 15.</b>	Rzut oka na tryb życia	225
<b>Rozdział 16.</b>	A może porada?	233
<b>Rozdział 17.</b>	Umocnianie samooceny i pewności siebie	245
<b>Rozdział 18.</b>	Nowy sposób myślenia	253
<b>Rozdział 19.</b>	Relaks dla odzyskania równowagi	291
<b>Rozdział 20.</b>	Dieta	317
<b>Rozdział 21.</b>	Ćwiczenia — na co czekasz?	327
<b>Rozdział 22.</b>	Światło, promieniowanie elektromagnetyczne i zegar biologiczny	335

## CZEŚĆ IV

### PROBLEM SAMOBÓJSTWA

<b>Rozdział 23.</b>	Samobójstwo — tragiczny wymiar zaburzeń nastroju	347
<b>Rozdział 24.</b>	Zapobiec samobójstwu	363

## DODATEK

	Wykaz materiałów pomocniczych	377
--	-------------------------------	-----

## Doświadczanie depresji

*Czuję się, jak gdybym leżał w grobie i ktoś systematycznie obsypywał mnie ziemią — jeszcze widzę trochę światła, ale już zaczynam się dusić.*

Różne osoby mogą doświadczać depresji w rozmaity sposób. W tej posępnej tkaninie przeplatają się jednak wspólne wątki.

Uczestnicy przeprowadzonego przeze mnie badania wymienili uczucia, które towarzyszą im w stanie depresji. **Które z poniższych uczuć i objawów są Ci znane?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Wszystko jest beznadziejne                              | <input type="checkbox"/> Mam niskie poczucie własnej wartości |
| <input type="checkbox"/> Jestem do niczego                                       | <input type="checkbox"/> Mógłbym równie dobrze nie żyć        |
| <input type="checkbox"/> Czuję ogarniającą mnie apatię                           | <input type="checkbox"/> Nic mnie nie wzrusza                 |
| <input type="checkbox"/> Odczuwam obojętność                                     | <input type="checkbox"/> Czuję się skrajnie wyczerpany        |
| <input type="checkbox"/> Najchętniej stale bym spał                              | <input type="checkbox"/> Brak mi motywacji                    |
| <input type="checkbox"/> Brak mi energii   | <input type="checkbox"/> Jestem powolny                       |
| <input type="checkbox"/> Jestem smutny   | <input type="checkbox"/> Jestem przygnębiony                  |
| <input type="checkbox"/> Odczuwam lęk  | <input type="checkbox"/> Łatwo wpadam w złość                 |
| <input type="checkbox"/> Jestem rozdrażniony                                     | <input type="checkbox"/> Mam czarne myśli                     |
| <input type="checkbox"/> Czuję się beznadziejnie, okropnie, podle, fatalnie itp. | <input type="checkbox"/> Czuję się samotny i opuszczony       |
| <input type="checkbox"/> Odczuwam wewnętrzną pustkę                              | <input type="checkbox"/> Oskarżam się                         |
| <input type="checkbox"/> Mam głębokie poczucie winy                              | <input type="checkbox"/> Łatwo wybucham płaczem               |

- Jestem przerażony
- Mam niską samoocenę
- Mam trudności z koncentracją
- Czuję się brzydki
- Nie potrafię normalnie funkcjonować
- Nic mnie nie cieszy
- Jestem podenerwowany
- Nie chcę nikogo widzieć
- Odczuwam napięcie
- Milczę
- Czuję się obciążony
- Wydaje mi się, że nic nie ma sensu
- Chcę stracić świadomość
- Czuję się winny
- Czuję się jak zakurzona, brudna szyba
- Czuję się, jak gdyby świat spowiły chmury
- Czuję ciężar, każdy krok to męka
- Czuję się jak w piekle
- Czuję się bezradny
- Chcę umrzeć
- Jestem nieudacznikiem
- Mam nadwagę
- Czuję wewnętrzną martwość i otepienie
- Nie mogę już tego wytrzymać
- Nie mogę spać
- Nie potrafię się pozbierać
- Jestem wyciszony
- Mam urojenia
- Nienawidzę siebie
- Mam obsesję na punkcie błędów popełnionych w przeszłości
- Mam kłopoty zdrowotne
- Nie cierpię swojego życia
- Chcę zwinąć się w kłębek i przestać istnieć
- Czuję głęboko zakorzenioną złość i wiem, że nigdy się z nią nie uporam
- Czuję tak dotkliwy ból, że nie wierzę, iż można go wyleczyć

A oto inne opisy depresji dostarczone przez uczestników badania:

„Ból, ciemność, totalna pustka, czuję się jak w gęstej mgłę, przez którą nic nie może się przebić”.

„Nikt i nic nie może mi pomóc, a ja wszystkim zawadzam, nie chcę nic robić ani nikogo widzieć”.

„Nigdy nie będzie dobrze, ludzie nie są tacy, jak się wydają, a ja nie jestem taki, jak chcieliby inni”.

„Zwykłe czynności stają się wyzwaniem; wykonuję je powoli i z wielkim trudem. Boję się i mam do siebie pretensje na myśl o tym, co kiedyś zrobiłem”.

„Czuję się beznadziejnie, to istne piekło. Jestem nikim, życie nie ma sensu. Nie mam już serca nawet dla swojej rodziny. Nie mogę się do niczego zmusić. Fizycznie żyję, ale psychicznie jestem martwa”.

„Czasem wydaje mi się, że mam dwojaką depresję. Jedna z nich to reakcja na przeciwności losu, a druga pojawia się nawet wtedy, gdy wszystko idzie po mojej myśli. Czasami przygnębienie mija, gdy spotyka mnie coś wesołego, a innym razem nie potrafię się go w żaden sposób pozbyć. Kiedy odczuwam depresję niereaktywną, tracę apetyt i mam problemy ze snem”.

„Czuję się tak, jak gdyby ktoś zaciągnął mi w mózgu hamulec i przykrył grubym, szarym kocem. Wszystko się zatrzymało. Nie dostrzegam wokół siebie niczego pozytywnego i jednocześnie stale odczuwam wszechogarniającą panikę”.

„Myślę o złych rzeczach, które spotykają mnie lub moją rodzinę, wręcz sobie ich życzę — dlaczego tak bardzo się nienawidzę? Całkowicie spowija mnie zasłona przygnębienia, muszę się jej pozbyć! Odczuwam niepokój, chcę nago wybiec na zewnątrz. Czekam, aż coś się zdarzy — zazwyczaj coś złego. Nie potrafię podejmować decyzji. Stale myślę, że następnego dnia umrę. Przez ten nastrój zrezygnowałem ze zbyt wielu rzeczy. Jestem strasznie skąpy, obwiniam wszystkich i wszystko dookoła, w nocy boję się zamknąć oczy”.

„Moja depresja jest endogenna, inaczej mówiąc — wewnętrzna, czyli jest efektem działania wewnętrznych mechanizmów biologicznych. Kiedy się rozpoczyna, sama się podtrzymuje i nie reaguje na żadne zmiany w obrębie otoczenia. Nazywam ją depresją przez duże D”.

„Czasami godzinami płaczę, siedząc i wpatrując się w ścianę. Mówię ludziom, żeby trzymali się ode mnie z daleka i wpadam ze skrajności w skrajność — albo nie jem nic, albo mam napady obżarstwa. Nie dbam o swój wygląd”.

„Wciąż nabieram pewności, że tym razem to już koniec — że „wspaniała” strona manii już nie powróci. Nie mogę opędzić się od lęków i koszmarów”.

„Przybieram maskę i udaję, że wszystko jest w porządku”.

„Zbyt wiele urojeń — łączą się we mnie wszystkie możliwe lęki, bez względu na to, czy są uzasadnione. Egocentryzm; nie dbam o strój, zapuszczam się. W nocy dopada mnie bezsenność. Ciągłe mi się odbija. Pozadzierane paznokcie,

rozległe zadrapania na twarzy, totalny pesymizm. Nie dostrzegam niczego, co dobre lub pozytywne. Nie mogę podejmować jednoznacznych decyzji. Kosztowne błędy podjęte przy pierwszych objawach depresji. Zero popędu seksualnego — chcę, żeby wszyscy zostawili mnie w spokoju, chcę rozwodu z całą rasą ludzką. Mój umysł chce mnie zablokować”.

Jedna z osób uczestniczących w badaniu przedstawiła bardzo wnikliwy opis depresji:

„Te stany depresyjne bardzo przypominają mi dolegliwości fizyczne. Nieraz zdarzało mi się chorować na grypę i traktować jej pierwsze objawy jak początki depresji — odczucia psychosomatyczne są tak podobne. Kiedy ogarnia mnie depresja endogenna, mam obniżony nastrój. Moje ciało jest zmęczone i wyczerpane. Nie mam energii ani chęci na nic — ani na seks, ani na jedzenie, ani na pracę. Nie czerpię żadnej przyjemności z rzeczy, które zazwyczaj mnie cieszą — wszystko staje się udręką. Mam zaburzenia snu: cierpię na bezsenność lub nadmierną senność.

Przez moją głowę bezustannie przewalają się negatywne wspomnienia z przeszłości. Jest tak, jak gdyby umysł nie mógł już wydobyć żadnych miłych doświadczeń życiowych. To, co otacza mnie teraz, postrzegam w czarnych barwach; nawet w słoneczne dni ogarnia mnie mrok. Spodziewam się najgorszego i boję się przyszłości. Nie potrafię się już cieszyć na myśl o następnym dniu. Pesymizm napędza samobójczą grę wyobraźni niemal bez mojego świadomego udziału w kierowaniu napływającymi myślami. Nie wybieram tych myśli; pojawiają się w moim umyśle, choć są niepożądane i nieproszone. Nie było do końca tak, że chciałam skończyć ze sobą, bo czułam się tak fatalnie, to raczej myśli samobójcze uparcie torowały sobie drogę do mojej świadomości. A ja musiałam robić wszystko, by przezwyciężyć te myśli.

Przez całe lata, zanim jeszcze wiedziałam, że moje stany depresyjne można nazwać i leczyć, czułam, że są one niejako czymś organicznym, czymś, nad czym nie mogę zapanować. Moja matka w chwilach rozpaczy krzyczała na mnie: „Nie masz żadnych powodów do przygnębienia!”. Miała rację — naprawdę nie miałam żadnych powodów do depresji. Powinnam była potraktować to jak wskazówkę! To nie była depresja przez małe d; to była depresja przez duże D: zaburzenie systemu, brak dolnych granic obniżenia nastroju. Potrzebowałam terapii, a nie racjonalnych rozważań na temat mojego odbioru rzeczywistości. Ludzie przeżywający depresję najbardziej potrzebują osób, które spróbują ich zrozumieć, a nie zasufladkują ich jako leniwych, słabych lub gorszych. Kiedy znów ogarnia mnie przygnębienie, mam potrzebę zwierzenia się komuś, że jestem w dołku. To ważne, by mieć obok siebie kochającego i delikatnego słuchacza”.

**Opisz, na czym polegają Twoje doświadczenia z depresją:** konfrontacja ze swoimi uczuciami może być pierwszym krokiem na drodze do ich przezwyciężenia. W razie potrzeby posłuż się dodatkową kartką papieru. \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---

Czterdziestu czterech uczestników badania stwierdziło, że gdy ogarnia ich depresja, odczuwają jej fizyczne konsekwencje. Ten ból może być wręcz nieznośny i niebywale osłabiający (wiem o tym z własnego doświadczenia). **Które z poniższych objawów są Ci znane?**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ból całego ciała                   | <input type="checkbox"/> Ciężkie powieki            |
| <input type="checkbox"/> Skurcz żołądka                     | <input type="checkbox"/> Niskie ciśnienie           |
| <input type="checkbox"/> Mdłości                            | <input type="checkbox"/> Skurcze mięśni             |
| <input type="checkbox"/> Ból głowy                          | <input type="checkbox"/> Ucisk w klatce piersiowej  |
| <input type="checkbox"/> Ból żołądka                        | <input type="checkbox"/> Kłucie w klatce piersiowej |
| <input type="checkbox"/> Ból krzyża                         | <input type="checkbox"/> Arytmia                    |
| <input type="checkbox"/> Ból w klatce piersiowej            | <input type="checkbox"/> Biegunka                   |
| <input type="checkbox"/> Uczucie pustki w klatce piersiowej | <input type="checkbox"/> Uczucie ciężkości kończyn  |
| <input type="checkbox"/> Głęboki ból serca                  | <input type="checkbox"/> Ból oczu                   |
| <input type="checkbox"/> Zaparcia                           | <input type="checkbox"/> Ból dziąseł                |
| <input type="checkbox"/> Ból kończyn                        | <input type="checkbox"/> Omdlenia                   |
| <input type="checkbox"/> Zaciśnięte szczęki                 | <input type="checkbox"/> Uczucie pieczenia          |

„Czuję się tak, jak gdyby moja głowa miała pęknąć, i mam nadzieję, że tak się stanie; wtedy przynajmniej umrę”.

„Czuję się jak porażony prądem”.



„Boli mnie serce; mam wrażenie, że lada chwila się zatrzyma”.

„Mam wrażenie, że moja głowa jest pełna i brakuje mi energii”.

„Czuję ból w klatce piersiowej i mam kłopoty z oddychaniem”.

„Ze środka mojego ciała promieniuje nieopisany ból”.

„Moje całe ciało jest pogrążone w bólu. Czuję się tak, jak gdyby ktoś wbijał w nie jednocześnie tysiące noży”.

„Czuję rozdzierający, niemal oślepiający ból z tyłu głowy”.

„Czuję tępy ból w klatce piersiowej i w żołądku, nękający mnie jak głód, którego nie sposób zaspokoić”.

„Moje całe ciało wydaje się ciężkie i otępiałe. Ogarnia mnie stupor”.

„Czuję się tak, jak gdybym cierpiała na ciężki przypadek grypy, jakby na moje czoło zwałił się kawał ołowiu, a całe moje ciało, każda godzina i cały świat ważyły tony”.

**Napisz, w jaki sposób Twój organizm fizycznie reaguje na depresję: \_\_\_\_\_**

---

---

---

---

---