

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

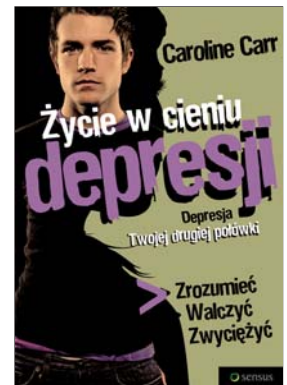
Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Życie w cieniu depresji

Autor: Caroline Carr  
Tłumaczenie: Monika Dyga,  
Monika Lipiec-Szafarczyk  
ISBN: 978-83-246-1322-9  
Tytuł oryginału: [Living with the Black Dog](#)  
Format: A5, stron: 144



Depresja Twojej drugiej połówki

- Zrozumieć
- Walczyć
- Zwyciężyć

### Pomagaj, nie popadając w obłęd

Jesteście ze sobą na dobre i złe. Dzielicie się radością i wspieracie w najtrudniejszych chwilach. Dlatego Wasza więź jest wciąż taka silna. Jednak życie sprawia czasem szczególnie okrutne niespodzianki i zmusza do samotnej walki o przyszłość. Kiedy Twój partner – najbliższa Ci osoba – pada ofiarą depresji, łącząca Was więź jest intensywnie testowana. Chcesz pomóc, choć pewnie często nie wiesz, jak należy postępować. Potrzebna Ci siła i wsparcie, potrzebujesz rady osoby, która rozumie, przez co przechodzisz.

Caroline Carr zna problem od podszewki – napisała tę książkę na podstawie własnych doświadczeń. Pomoże Ci zrozumieć, jak depresja wpływa na myśli i zachowania Twojego partnera. Wskaże Ci strategie pozwalające poradzić sobie w tej obcej, nieprzyjemnej sytuacji. Będzie też nieocenionym oparciem w walce o Twoje zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie. Otwórz umysł – nie obawiaj się proponowanych rozwiązań, nawet jeśli wydadzą Ci się kontrowersyjne. Pamiętaj, one już wcześniej komuś pomogły. Zachowaj siłę dla siebie i dla Was obojga.

Nie pozwól, by depresja Was pożarła

- Czym jest depresja i czego możesz się spodziewać?
- Czy zwrócić się ku medycynie niekonwencjonalnej?
- Jaka jest rola właściwej diety w leczeniu?
- Jak objawia się depresja sezonowa?
- Czemu optymizm jest tak istotny?
- NLP – jak możesz to wykorzystać?

# Spis treści

Od autorki	7
Wstęp	11
Rozdział 1	13
Rozdział 2	19
Rozdział 3	30
Rozdział 4	35
Rozdział 5	39
Rozdział 6	46
Rozdział 7	63
Rozdział 8	67
Rozdział 9	73
Rozdział 10	83
Rozdział 11	90
Rozdział 12	94
Rozdział 13	101
Rozdział 14	108

Rozdział 15	115
Rozdział 16	122
Rozdział 17	127
Rozdział 18	136
Kolacja czarnego psa	138
Przydatne kontakty	139

## Rozdział 5

Dom wymagał wielkich nakładów pracy. Nie było ani jednej szafy, a ścian nie malowano ani nie tapetowano od lat. Dywany i zasłony pozostawione przez poprzednich właścicieli były koszmarnie brudne. Najważniejsze było stworzenie bezpiecznego otoczenia dla dziewczynek, które i tak miały dużo wyzwań emocjonalnych — zostawiły wszystko, co znały, i przenieśli się w obce miejsce. Ich nowe szkoły były olbrzymie. Musiały nawiązywać nowe znajomości, a jako że były nastolatkami, trudno im było wpasować się w zamknięte grupy rówieśników. Jim i ja wiedzieliśmy, że stabilne środowisko domowe jest niezbędne, by dziewczynki mogły odnaleźć się w nowej dla nich sytuacji.

Mój szwagier i przyjaciel przyjechali nam pomóc przy przeprowadzce i zamontowaniu wyposażenia kuchni. Razem z Jimem pracowali ciężko przez kilka dni. Ja i dziewczynki nosiliśmy kartony z pokoju do pokoju, i w końcu znaleźliśmy się wszyscy w naszym nowym domu, w chaosie kartonów pełnych różnych rzeczy. Ale mieliśmy już kuchnię z szafkami i kuchenkę, więc mogliśmy wreszcie gotować i piec, i czuć się jak w domu.

Przed wejściem do domu wzięłam na bok szwagra.

— Trochę się martwię o Jima — powiedziałam. — Wydaje mi się strasznie przynębiony i, prawdę mówiąc, płacziwy.

*To był początek długotrwałych, silnych więzi rodzinnych, dzięki którym Jim i ja w kolejnych miesiącach mogliśmy liczyć na wsparcie. Siostra Jima i jej mąż zaoferowali swój dom jako miejsce ucieczki dla Jima, gdyby czuł się naprawdę źle, a ja otrzymywałam nieustające wsparcie telefoniczne.*

Depresja jest zdradziecka. Może skradać się wolno i cicho przez dłuższy czas. Może też uderzyć jak grom z jasnego nieba. Wpływa na ludzi w różny sposób. Jest piekłem dla tych, którzy na nią cierpią, ale również dla tych, którzy kochają cierpiących i z nimi mieszkają — dla dzieci, partnerów, rodzeństwa czy rodziców.

Jednak relacja między partnerami jest szczególna, ponieważ — przynajmniej w naszej kulturze — partnerzy sami się wybierają. Świadomie chcą być razem. Być może dlatego, że:

- kochają się,
- mają wspólne zainteresowania,
- podziwiają się i szanują,
- uznają partnera za interesującego, atrakcyjnego, ekscytującego,
- dają sobie nawzajem wsparcie emocjonalne,
- dzielą pomysły, marzenia, cele i intymność,
- prowadzą wspaniałe rozmowy,
- lubią ze sobą przebywać,
- mają udane życie seksualne.

Depresja może zniszczyć wszystkie elementy związku, pomalutku i stopniowo ścierając je na proch — właśnie wtedy, gdy są najbardziej potrzebne. Jak to się dzieje? Oto przykłady:

Martwisz się z powodu depresji partnera. Przydałoby Ci się wsparcie emocjonalne. Ale nie masz na co liczyć, nie dostaniesz go, ponieważ osoba cierpiąca na depresję nie jest w stanie pomyśleć o innych — sama stanowi centrum swojego świata. To ona potrzebuje *Twojego* wsparcia.

Może potrzebujesz pomocy w podejmowaniu najważniejszych decyzji. Prawdopodobnie jej nie otrzymasz — osoba cierpiąca na depresję jest zbyt zajęta swoją chorobą.

Chcesz robić różne rzeczy z partnerem, jednak on ma własny plan dnia — zapewne całkiem inny niż Twój.

Chcesz uprawiać seks. Może się uda, a może nie.

Generalnie możesz spodziewać się wszystkiego. Jeśli Twój partner lub partnerka cierpi na depresję, prawdopodobnie będzie zajmować się głównie tym, co myśli i czuje — dlatego właśnie użyłam określenia, że takie osoby są „zajęte swoją chorobą”. Oczywiście nie robią tego celowo. Po prostu nie mogą wydostać się z zakłętego kręgu negatywnych myśli.

Partnerzy dostosowują się do siebie i budują wspólne życie. Kiedy pojawia się depresja, trudno zaakceptować zmiany w zachowaniu partnera. Zmiany te mogą być subtelne i powolne, bez wyraźnego momentu objawienia, że coś jest nie tak. Można tłumaczyć sobie jakoś wszystko, co wydaje się być inne w zachowaniu partnera. Można wymyślać usprawiedliwienia, wmawiając sobie, że są bardzo dobre.

Na przykład: „To te jej trudne dni w miesiącu...”, albo: „On jest strasznie przytłoczony pracą”.

Może nie chcesz zaakceptować faktu, że coś jest nie tak. Z chorobami psychicznymi wciąż wiąże się pewne piętno, a jeśli nie wiesz zbyt wiele na temat depresji, możesz nie chcieć przyjąć do wiadomości tego, że coś naprawdę *może* być nie tak. Możesz nie chcieć, żeby inni się dowiedzieli. Choroba psychiczna nie jest namacalna, a nikt nie chciałby, aby nazywano go „wariatem” albo „świrem”. Ale gdyby Twój partner cierpiał na jakąkolwiek inną chorobę — na przykład na raka — czy również milczelibyście na ten temat?

Możesz się obwiniać. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni mogą mieć poczucie, że odpowiedzialność za chorobę partnera czy partnerki spoczywa właśnie na nich. Być może i Ty sądzisz, że nie zaspokoileś potrzeb partnerki, że nie dość się starałeś. Brzemie poczucia winy może być trudne do zniesienia, choć prawdopodobnie nie ma dla niego uzasadnienia. Może się okazać, że radzisz sobie z uczuciami, zaprzeczając im albo spychając je do podświadomości. Często potrzebna jest szczerza rozmowa z inną osobą, by wreszcie dostrzec zmiany w zachowaniu partnera.

*Jeśli jesteś członkiem rodziny lub bliskim przyjacielem pary, z których jedno przypuszczalnie cierpi na depresję — bądź odważny. Porozmawiaj z nimi. Powiedz im (być może najlepiej będzie porozmawiać z nimi osobno), że zauważyłeś coś niepokojącego. To może być impuls, który skłoni ich do szukania pomocy.*

Jeśli naprawdę niepokoi Cię to, że Twój partner lub partnerka może stanowić dla siebie zagrożenie, skontaktuj się z kimś, kto mógłby pomóc — możesz nawet zadzwonić pod numer telefonu zaufania.

Skąd można wiedzieć, że partner ma myśli samobójcze? To trudne, bo ludzie bardzo się od siebie różnią. Jednak należy wypatrywać takich objawów jak:

- ⊗ mówienie o zakończeniu życia;
- ⊗ pozbywanie się rzeczy osobistych;
- ⊗ ciągła rezerwa i wycofanie;
- ⊗ rozmowy pełne dziwnych aluzji, okazywanie podekscytowania lub zainteresowania śmiercią.

To tylko *niektóre* objawy, zatem jeśli naprawdę czujesz, że coś jest nie tak, możliwe, że masz rację. *Warto zauważyć, że wedle badań największe ryzyko zachowań samobójczych występuje wśród osób, których stan zdrowia ulega poprawie.* Dzieje się tak, ponieważ niemoc, której doznają, cierpiąc na depresję, zaczyna mijać, ale myśli samobójcze pozostają. W miarę powracania do zdrowia chorzy mogą mieć więcej energii, aby skoncentrować się na tych myślach i doprowadzić do ich realizacji.

<http://www.leczdepresje.pl>, tel. (22) 654 40 41

### Co możesz zrobić, aby sobie pomóc?

Gdy czujesz się tak, jakby wyssano z Ciebie wszystkie siły i pozostała tylko pusta skorupa, nie jesteś już oparciem dla swego partnera, swojej rodziny ani siebie. Właśnie tak możesz się poczuć w bardzo krótkim czasie, gdy wchłoniesz cały pesymizm partnera, jego problemy, złość i narzekania. Możesz obronić się przed tym, dbając o następujące sprawy:

- *Jesteś odrębną osobą i masz prawo do własnego życia.* Miej świadomość, że może być konieczne podjęcie kroków zmierzających do emocjonalnego i psychologicznego odseparowania się od partnera. Ma to na celu



uniknięcie efektu psychicznego „ściągnięcia w dół” przez depresyjne nastroje partnera. Na przykład jeśli partnerka mówi Ci, że czuje się samotna i chce, żebyś z nią został, unikaj obietnic pozostania przy niej kosztem własnego czasu i zajęć. Prawdopodobnie i tak to, że przy niej będziesz, w niewielkim stopniu wpłynie na jej samopoczucie. Te dwie czy trzy godziny, to spotkanie towarzyskie, które poświęcisz, żeby być z nią, może być niezwykle ważne dla Twojego zdrowia psychicznego.

- *Miej jasność co do tego, kiedy chcesz rozmawiać z partnerem.* Jim szukał mojego towarzystwa zawsze wtedy, gdy chciał ponarzekać. Trochę potrwało, zanim uświadomiłam sobie, że poświęcając mu czas, wysyłam również komunikat, że jestem zawsze dostępna, a jego problemy mają pierwszeństwo, niezależnie od wszystkiego. Zastanów się nad tym dobrze. Jeśli nie określisz dokładnie swoich granic, Twoja energia szybko się wyczerpie. A jeśli masz poczucie winy, możesz zadać sobie pytanie: „W czym pomoże mi całkowite wyczerpanie, jeśli mam rodzinę do utrzymania?”
- *Przyznaj, że nie możesz sprawować kontroli nad depresją partnera.*
- *Unikaj obwiniania się.* Myśl o chorobie partnera racjonalnie — przecież to nie Twoja wina, nawet jeśli Twój partner czy partnerka sugeruje, że tak jest.
- *Zadbaj o siebie.* Potrzebujesz wsparcia. Może dobrym pomysłem będzie pomoc psychologa lub terapeuty. Nie korzystałam z takiej pomocy, gdy Jim miał depresję, i wciąż mam świadomość, jak przez te wszystkie lata budowało się u mnie poczucie krzywdy i niechęci. Trzeba mieć możliwość podzielenia się swoimi myślami i uczuciami, *najlepiej w cztery oczy z profesjonalistą.* Nic nie zastąpi takiego osobistego kontaktu. Przebywanie w obecności kogoś, kto zajmuje się wyłącznie Tobą, obserwowanie czyjeś troski i zrozumienia w wyrazie oczu, twarzy, w mowie ciała jest niezwykle pomocne. Jeśli nie masz możliwości nawiązania takiego kontaktu, skorzystaj z pomocy telefonicznej. Możesz zadzwonić pod numer telefonu zaufania — sama możliwość wyrzucenia z siebie zmartwień i kłopotów może bardzo pomóc (tel. (22) 654 40 41).
- *Pozwól sobie na uczucie szczęścia.*

## Justyna

Przeczytaj, jak Justyna relacjonuje swój siedmioletni związek z partnerem:

*Przez pierwsze pięć lat Robert był bardzo pewny siebie i ambitny, a potem stracił pracę. Uszkodził sobie również kręgosłup, co oznaczało, że musi leżeć płasko na wznak przez pięć miesięcy. Połączenie tych dwóch czynników zmieniło go w kompletnie innego człowieka. Jego tożsamość i ego były tak oparte na tym, co robił w pracy, że gdy tego zabrakło, zniknął główny element konstrukcyjny jego samooceny. Rod zamknął się w sobie. Nie mogliśmy o niczym rozmawiać — budował dookoła siebie szczelny mur. Zmiany w jego osobowości budziły we mnie przerażenie. Najstraszniejsze było to, że on się zamykał w swojej skorupie, a ja nie mogłam się przez nią przebić.*

*Potem wydawało się, że jego stan się poprawił. Dostał nową pracę, a ja pomyślałam, że wraca do normy. Ale tak naprawdę nigdy nie odzyskał utraconej wiary w siebie. Na pozór wydawało się, że jest bardzo pewny siebie, ale nasz związek nigdy nie wrócił do normy. Cała pewność zniknęła, łącznie z jego pewnością co do naszej przyszłości. Po prostu nie mogłam sobie z tym poradzić. To nas rozdzieliło. Ale dopiero teraz, z perspektywy czasu, zastanawiam się, czy to nie była depresja — wtedy o tym nie myślałam.*

*Myślę, że jako partnerzy musimy zachować optymizm. Mam szczęście, że potrafię zachować optymizm i jestem dość niezależna, bo w przeciwnym razie bardzo szybko pogrążyłabym się w niemocy.*