

JAK SI POMOCI V DEPRESI

AARON T. BECK, M.D. RUTH L. GREENBERG, A.B.

ZNAKY DEPRESE

„Moje žena mne opustila, protože jsem pro ni nebyl dost dobrý. Nikdy nebudu schopný se bez ní obejít.“

„Vypadávají mi vlasy a můj vzhled se zhoršuje. Nikdo už o mne nebude stát.“

„Jsem tak mizerná sekretářka. Můj šéf si mne drží jenom proto, že mne lituje. Nic, co se pokusím udělat, nedopadne nikdy dobře.“

„Nemohu se donutit udělat cokoli z domácích prací. Moje manželství se rozpadá.“

* * *

To jsou typické myšlenky lidí v depresi. Zatímco na první pohled se tyto názory jeví jako správné, ve skutečnosti ukazují změnu ve způsobu myšlení osoby o sobě samé. Změna - v myšlení, pocitech, jednání - to jsou hlavní znaky deprese. Ačkoli změna může nastupovat postupně, osoba v depresi je rozdílná od toho, kým byla před začátkem své nemoci - možná je dokonce svým opakem. Je mnoho příkladů této změny: úspěšný obchodník, který věří, že dospěje k bankrotu, oddaná matka, která chce opustit své děti, labužník, který nesnáší jídlo, playboy znechucený sexem. Místo aby vyhledávaly radost, osoby v depresi se jí vyhýbají. Místo aby se o sebe staraly, zanedbávají sebe a svůj vzhled. Instinkt k přežití se může změnit v touhu ukončit svůj život. Cesta k úspěchu může být nahrazena pasivitou a stažením se.

Nejnápadnějším a nejtypičtějším znakem deprese je smutná nálada: sklíčenost, osamělost, netečnost. Člověk v depresi může plakat dokonce, když se zdá, že nic k pláči není, nebo naopak nemůže plakat, když opravdu ke smutné události dojde. Může mít potíže se spaním nebo se probouzet brzy ráno a nemůže znovu usnout. Na druhé straně protože se cítí trvale unavený, může spát více než obvykle. Může ztratit chuť k jídlu a hubnout nebo jíst víc než jí normálně a přibrat na váze.

Typické je, že člověk v depresi vidí sám sebe velmi negativně. Může věřit, že mu není pomoci, je osamocený na světě a často se obviňuje z triviálních chyb a nedostatků. Pesimisticky se dívá na sebe, na svět a na svoji budoucnost. Ztrácí zájem o to, co se děje kolem něj, a nenachází uspokojení z činností, které ho dříve bavily. Často má potíže s rozhodováním a nebo se nemůže donutit udělané rozhodnutí provést.

Někteří lidé mohou mít depresi bez průvodních pocitů smutku, náladovosti, sklíčenosti. Mohou si místo toho stěžovat na tělesné potíže nebo trpí alkoholismem či drogovou závislostí. Jestliže se osoba zdá stále unavená, nebo znuděná vším, co dělá, může být v podstatě v depresi. Když chytré děti po určitou dobu neprospívají ve škole, může to být také následkem deprese. Dokonce! je dokázáno, že přespříliš aktivní děti tím možná kompenzují depresi, která je základem.

NOVÉ POZNATKY Z VÝZKUMU

Velmi často lidé v depresi věří, že ztratili něco pro ně velmi důležitého, ačkoliv často to není ten pravý důvod. Člověk v depresi věří, že "prohrál" a že bude vždycky prohrávat, že je určitě bezcenný a špatný a nejspíš nevhodný pro život. Dokonce se může pokusit o sebevraždu.

Nedávno desetiletý výzkumný projekt podporovaný Národním institutem duševního zdraví se pokusil vysvětlit přetrvávání těchto nepříjemných pocitů u lidí s depresí. Tito výzkumníci shledali, že důležitým faktorem je, že deprimovaný člověk si vykládá mnohé situace nesprávně. To, co si myslí o tom, co se kolem něj děje, ovlivňuje, jak to cítí. Jinými slovy, člověk v depresi se cítí smutný a osamělý, protože si chybně myslí, že je nedostatečný a opuštěný.

Takovému pacientu se pak může pomoci spíš odstraněním chyb v myšlení než soustředěním se na jeho depresivní náladu.

V našich studiích jsme zjistili, že bez ohledu na jejich mínění o sobě samých, lidé v depresi vykonávají řadu složitých úkolů stejně dobře jako lidé bez deprese. V jedné studii jsme dali deprimovaným pacientům řadu testů se zvyšující se obtížností, včetně čtení, chápavosti a sebevyjádření. Jakmile pacienti začali zaznamenávat úspěch, začali být víc optimističtí. Jejich nálada a dojem sama ze sebe se zlepšily. Je zajímavé, že se dokonce zlepšili, když byli později požádáni zkusit další testy.

MYŠLENÍ A DEPRESE

Tyto poznatky naznačují nové přístupy v léčení depresí a nové způsoby, kterými se mohou deprimovaní pacienti učit pomáhat sami sobě.

Jako výsledek těchto studií psychoterapeuti se nyní zajímají spíš o závěry, které si lidé udělají sami pro sebe - to je to, co si myslí. Zjistili jsme, že lidé v depresi mají nepřetržitě nepříjemné myšlenky a že s každou negativní

myšlenkou se depresivní pocit zvyšuje. Přesto, že tyto myšlenky nejsou obecně založeny na skutečných faktech a způsobují člověku pocit smutku, když není reálný důvod takový pocit mít. Negativní myšlenky mohou odrazovat pacienta od zapojení do činností, po kterých by se cítil lépe. Následkem toho je, že pravděpodobně zažívá negativní kritické myšlenky, že je "líný" nebo "nezodpovědný" - což nepříjemný pocit ještě zvyšuje.

Abychom rozuměli tomuto chybnému myšlení, uvažme následující příklad. Předpokládejte, že jdete ulicí a zahlédnete přítele, který se zdá, že vás úplně ignoruje. Přirozeně pocítíte smutek. Jste překvapen, proč se váš přítel od vás odvrátil. Později se o této příhodě před ním zmíníte a on vám řekne, že v té době byl zabrán tak do sebe, že vás ani neviděl. Normálně byste se měli cítit lépe a příhodu z hlavy vypustit. Ale jste-li v depresi, nejspíš uvěříte, že vás váš přítel opravdu odmítl. Možná se ho na to ani nezeptáte, a tak dovolíte, aby chyba zůstala neopravena. Deprimovaní lidé vrší takové chyby jednu přes druhou. Vlastně mohou zaměňovat přátelské nabídky za odmítnutí. Mají sklon vidět spíš negativní stránky věci než pozitivní. A neověřují si, jestli nemohli udělat chybu při hodnocení události.

Jste-li v depresi, mnoho vašich špatných pocitů je na základě chyby v myšlení. Tyto chyby se vztahují ke způsobu, jakým smýšlíte o sobě, a ke způsobu, jak hodnotíte věci, které se vám staly.

Nicméně můžete mít dovednosti nebo můžete umět řešit problémy v jiných oblastech. Ve skutečnosti jste řešili problémy celý svůj život. Tak jako vědec se můžete naučit užívat svou usuzovací sílu a svůj intelekt k prověření toho, jak myslíte a zjistit, zdali je vaše myšlení realistické. Tímto způsobem se, můžete vyhnout rozčilení při každém zážitku, který se zdá na první pohled nepříjemný.

Můžete pomoci sami sobě, když 1. rozeznáte své negativní myšlenky a 2. opravíte je a nahradíte realističtějšími.

SEZNAM NEGATIVNÍCH MYŠLENEK

Kdykoli postřehnete, že se cítíte nějak smutnější, zamyslete se zpětně a snažte si vzpomenout, jaké myšlenky buď nastartovaly nebo zvýšily váš pocit smutku. Tato myšlenka mohla být reakcí na něco, co se stalo zcela nedávno, možná v poslední hodině nebo v posledních pár minutách, nebo to může být vzpomínka na dřívější příhodu. Myšlenka může obsahovat jedno nebo více z následujících témat.

1. Negativní mínění o sobě samém

Tato představa často vyvstane, srovnáváte-li se s jinými lidmi, kteří se zdají být přitažlivější, úspěšnější, schopnější nebo inteligentnější. „Jsem mnohem horší student než Michal“, „Jako rodič jsem zklamal“, „Postrádám jakýkoli úsudek nebo rozum“. Možná zjistíte, že jste zavaleni těmito myšlenkami o sobě samém nebo prodléváte u příhod z minulosti, když se zdá, že lidé vás nemají rádi nebo vámi pohrdají. Možná se považujete za bezcenné a obtížné a předpokládáte, že přátelé a příbuzní budou rádi, když se vás zbaví.

2. Sebekritika a sebeobviňování

Člověk v depresi pocítuje smutek, protože soustředil svoji pozornost na své domnělé nedostatky. Obviňuje se, že nedělá svou práci tak dobře, jak si myslí, že by měl, protože řekl něco špatného nebo že zapříčinil neštěstí jiných. Když jdou věci špatně, pravděpodobně se deprimovaný člověk rozhodne, že je to jeho chyba. Dokonce i šťastné události vám mohou navodit nepříjemný pocit, jestliže si myslíte: „Nezasloužím si to. Jsem neschopný.“ Protože vaše mínění o sobě je tak špatné, můžete na sebe klást přehnané požadavky. Můžete na sobě vyžadovat, že musíte být perfektní hospodyně nebo spolehlivě oddaný přítel nebo lékař s neomylným klinickým úsudkem. Můžete se odrovnat myšlenkou: „Měl(a) jsem to udělat lépe.“

3. Negativní výklad událostí

Znovu a znovu se považujete odpovědní za negativní způsob situace, který se vás netýká, když nejste v depresi. Máte-li potíže, abyste našli tužku, můžete si myslet: „Pro mne je všechno těžké.“ Když utratíte pár peněz, můžete se cítit rozhazovačný, jako kdybyste ztratili spoustu peněz. V poznámkách jiných lidí můžete vyčíst nesouhlas nebo usoudit, že vás tajně nemají rádi - ačkoli mohou být přátelští jako jindy.

4. Negativní očekávání budoucnosti

Můžete upadnout do zvyku myslet si, že nikdy nepřekonáte své pocity úzkosti nebo své problémy a věříte, že budou trvat věčně. Nebo můžete mít negativní očekávání, kdykoli se pokusíte dělat určitou práci: „Vím, že v tom zklamám.“ Žena v depresi bude mít živou představu, jak zkazí jídlo, kdykoli bude vařit pro hosty. Muž živící rodinu si představuje, jak je vyhozen svým zaměstnavatelem pro nějakou chybu. Člověk v depresi má sklon přijímat budoucí prohry a neštěstí jako nevyhnutelné a může si namlouvat, že je marné se snažit o to, aby život šel dobře.

5. „Moje odpovědnost je nepřekonatelná“

Doma nebo v zaměstnání máte stále stejný druh práce, který jste dělali mnohokrát předtím, ale nyní věříte, že jste úplně neschopni je dělat nebo že to bude trvat týdny či měsíce, než je doděláte. Nebo si řeknete, že toho máte tolik na práci, že neexistuje způsob, jak si práci zorganizovat.

Někteří depresivní pacienti si odpírají odpočinek nebo čas, který by věnovali osobním zájmům vzhledem k tomu, že ze všech stran vidí naléhavé povinnosti. Mohou dokonce zažívat fyzické pocity, které doprovází takové myšlenky - pocit dušnosti, pocit na zvracení nebo bolest hlavy.

CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O NEGATIVNÍCH MYŠLENKÁCH

Na první straně tohoto článku jsme uvedli příklady myšlenek lidí v depresivním stavu. Člověk, který není v depresi, může mít příležitostně takové myšlenky také, ale obvykle je vypustí z hlavy. Ale deprimovaná osoba tyto myšlenky má stále - kdykoli přemýšlí o své vlastní hodnotě nebo schopnosti nebo co pravděpodobně dostane od života. Toto jsou některé případy, podle nichž můžete rozpoznat depresivní myšlení:

1. Negativní myšlenky mají sklon být *automatické*. Nepřicházejí vlastně na odůvodněném základu rozumu nebo logiky - zdá se, že prostě vyvstanou. Tyto myšlenky vyplynou na základě nízkého mínění deprimovaného člověka o sobě samém spíše než na realitě.
2. Tyto myšlenky jsou *nepřiměřené* a jsou neúčinné. Způsobují, o že se cítíte hůř, a stojí v cestě tomu, co chcete v životě dosáhnout. Jestliže se nad nimi pečlivě zamyslete, pravděpodobně dojdete k tomu, že jste přeskočili k závěru, který opravdu není správný. Váš psychoterapeut bude schopný vám ukázat, jak nepřiměřené vaše negativní myšlenky jsou.
3. Dokonce ačkoli tyto myšlenky jsou nepřiměřené, zdají se dokonale pravděpodobné ve chvíli, kdy je máte. Většinou jsou přijaty jako rozumné a správné, zrovna tak jako realistická myšlenka typu: „Telefon zvoní - měl bych ho zvednout.“
4. Čím více člověk věří těmto negativním myšlenkám (to znamená čím nekritičtější je přijímá), tím hůř se cítí.

Jestliže dopustíte, že klesnete do zajetí těchto myšlenek, zjistíte, že vysvětľujete všechno negativním způsobem. Budete mít sklon čím dál více věci vzdávat, protože všechno se vám zdá beznadějně. Ale vzdávání věcí je škodlivé, protože lidé v depresi často vysvětľují skutečnost, že to vzdali, jako další známku podřízenosti a neúspěchu.

Sami sobě můžete pomoci tím, že se naučíte rozeznávat své negativní myšlenky a porozumíte, proč jsou nesprávné a nelogické. Projděte si popis uvedený výše a zjistěte, jak dalece souhlasí s vašimi negativními myšlenkami.

TYPICKÉ CHYBY V MYŠLENÍ

Nesprávné myšlení vede k depresi a jejímu zhoršení. Pravděpodobně děláte jednu nebo více z následujících chyb. Přečtěte si je a zjistěte, o kterých to platí.

1. Přehánění

Vidíte určité události extrémním způsobem. Například, máte-li nějaké běžné potíže, začnete si myslet, že to skončí pohromou - přeháníte problém a možné poškození, které mohou zapříčinit. Současně podceňujete svou schopnost je zvládnout. Přeskočíte k závěru bez jakéhokoli důkazu a věříte, že váš závěr je správný. Muž, který investuje své úspory do nového domu, se začne obávat, že by mohl být napaden dřevomorkou. Okamžitě vydedukuje závěr, že se dům rozpadne a bude bezcenný, jeho peníze promrhány. Je přesvědčen, že se „pro záchranu domu“ nedá nic dělat.

2. Přehnané zevšeobecnování

Dojdete k obsáhlému obecnému závěru, který zdůrazňuje zápor: „Nikdo mne nemá rád.“ „Ve všem selžu.“ „Nikdy v životě nedosáhnu, co chci.“ Pokud vám někdo ze známých něco vytkne, přijde vám na mysl: „Ztrácím všechny své přátele.“

3. Ignorování kladů

Jste ovlivňováni a pamatujete si jen negativní události. Když ženě v depresi poradili, aby si vedla deník, uvědomila si, že se jí stávají i kladné události často, ale že má tendenci je nevnímat a zapomínat na ně. A nebo sama sobě řekne, že dobré zážitky nebyly důležité z toho či onoho důvodu.

Muž, který byl po týdnů v takové depresi, že se sotva oblékl, strávil osm hodin malováním ložnice. Když to dodělal, byl zklamán sám sebou, že nedosáhl přesně takového výsledku, jaký dosáhnout chtěl. Naštěstí jeho žena ho přesvědčila, jak velký kus práce udělal, a on si to uvědomil.

Na druhé straně můžete mít sklon k tomu považovat pozitivní události jako prohry. Např. mladá žena, která byla v depresi, obdržela dopis od svého přítele. Rozhodla se, že je to dopis odmítnutí. Odmlčela se a byla z toho velmi smutná. O něco později, když deprese ustoupila, si přečetla dopis znovu a uvědomila si, že o žádné odmítnutí nešlo. To, co obdržela, nebylo odmítnutí, ale milostný dopis.

CO DĚLAT

1. Denní rozvrh

Zkuste si udělat seznam činností, aby zaplnily každou hodinu dne. Udělejte si seznam bodů, které plánujete vyřídit každý den. Začněte s nejsnadnějšími činnostmi a postupujte k obtížnějším. Odškrtněte si každou činnost, když ji dokončíte. Tento seznam může také sloužit jako průběžný záznam vámi zažitých zvládnutí a uspokojení.

2. Metoda „Zvládnutí a příjemného pocitu“

Máte více věcí, které „mluví pro vás“, než si obvykle uvědomujete. Napište si všechny události jednoho dne a pak označte ty, které zahrnují nějaké zvládnutí situace písmenem „Z“, a ty, které vám přinesly nějakou radost, písmenem „R“.

3. A-B-C měnících se pocitů

Většina lidí v depresi věří, že jejich životní situace je tak špatná, že se stává pro ně přirozeným cítit se smutně. Vlastně vaše pocity jsou odvozovány od toho, co si o tom vy myslíte, a jak vysvětlujete to, co se vám přihodilo.

Jestliže se dobře zamyslete nad nedávnou událostí, která vás rozčilila a sklíčila, měli byste rozeznat tři části problému:

- A. Událost
- B. Svě myšlenky
- C. Svě pocity

Většina lidí si normálně uvědomuje jenom body A a C.

- A. Předpokládejte například, že vaše žena zapoměla na vaše narozeniny.
- B. Co vás doopravdy dělá nešťastným, je význam, který přikládáte této události.
- C. Cítíte se ublížený, zklamáný a smutný.

Myslíte si „To, že moje žena zapoměla na mé narozeniny, znamená, že mne už nemá ráda.“ „Ztratil jsem pro ni a ostatní svou přitažlivost.“ Dále si můžete myslet, že bez jejího souhlasu a obdivu nemůžete být nikdy šťastný nebo spokojený. Přesto je docela možné, že vaše žena byla právě zaměstnaná nebo nesdílí vaše nadšení pro narozeniny. Trpěl jste díky svému pochybnému závěru - ne kvůli události samé.

4. Pokud vás přepadne pocit smutku, posuďte své myšlenky

Zkuste si vzpomenout, co vám „procházelo hlavou“. Tyto myšlenky možná byly vaší „automatickou“ reakcí na něco, co se právě stalo - náhodná poznámka přítele, obdržení účtu poštou, začátek žaludečních potíží, fantazírování. Nejspíš přijdete na to, že tyto myšlenky byly velmi záporné a že jim věříte.

5. Pokuste se opravit své myšlenky

tím, že nahradíte každé z negativních tvrzení, které jste pro sebe vytvořili, více pozitivním, vyrovnaným tvrzením. Uvidíte, že nejenže budete na svět pohlízet realističtěji, ale také se budete lépe cítit.

Žena v domácnosti se cítila sklíčeně a opuštěně, protože nikdo z jejích přátel jí po několik dní nezavolaal. Když se nad tím zamyslela, uvědomila si, že Marie je v nemocnici, Jana odjela mimo město a Helena doopravdy zavolala. Negativní myšlenku nahradila *alternativním vysvětlením*: „Přehlédla jsem to“ a začala se cítit lépe.

6. Technika dvou sloupců

Napište do jednoho sloupce své nepřiměřené automatické myšlenky a proti nim své odpovědi na automatické myšlenky. (Například: Jan nevolal. Automatická odpověď: Nemá mne rád. Reálná odpověď: Je velmi zaměstnaný a myslí si, že jsem na tom lépe než minulý týden - takže se o mne nemusí obávat.)

7. Řešení obtížných problémů

Jestliže určitá práce, kterou musíte udělat, se zdá být velmi složitá a obtížná, pokuste se napsat si každý krok, který musíte udělat, abyste ji dokončili, a pak udělejte postupně vždy je jeden krok. Problémy, které se zdají neřešitelné, se dají zvládnout tím, že se rozdělí na menší, zvládnutelné části.

Jestliže jste fixováni jen na jedno pojetí problému a nemůžete se dostat z místa, zkuste si napsat rozdílné, alternativní způsoby, jak se pustit do problému. Zeptejte se jiných lidí, jak by zvládali takové potíže. Alternativní způsoby problémů, jak se jeví a řeší, jsme nazvali „Alternativní léčba“.

PSYCHOTERAPIE

Váš psychoterapeut vám pomůže rozpoznat a opravit vaše nerealistické nápady a myšlení, které vás přivádí k chybným závěrům o vás a ostatních. Může vám také pomoci navrhnout způsoby zvládat účinněji skutečné každodenní problémy. Pod jeho vedením a pomocí vlastního úsilí máte dobré vyhlídky, abyste se cítili lépe. A můžete se naučit reagovat na potíže, se kterými se v budoucnosti setkáte, s daleko menší depresí.