

SPIS TREŚCI

Przedmowa do nowego wydania 7

Wprowadzenie 16

I. WSPINACZKA GÓRSKA DLA LEMINGÓW 17

1. Błyskawiczne kuracje? 19
2. Dlaczego wspinaczka górską? 24

II. JAK JA SIĘ TU DOSTAŁEM? 27

3. Siedząc na głazach u stóp urwiska 29
4. Znajdź swoją jaskinię: pomysły na bardzo złe dni 35
5. Czym jest depresja? 38
6. Co powoduje depresję? 44
7. Bądź dobry dla siebie 55

III. CZY WSPINACZKA JEST DLA MNIE? 59

8. Ktoś, z kim można porozmawiać 61
9. Zasada „wystarczającego dobra” 64
10. Strategie życia 67
11. A co byś powiedział na terapię profesjonalną? 73
12. Jak się przygotować na złe dni 78
13. Ustalenie naszych strategii radzenia sobie 87

IV. PIERWSZE KROKI 93

14. Jak wystartować? 95
15. Jakie przygotowania mogę poczynić? 101

- 16. Co trzeba wziąć ze sobą 112
- 17. Życie jest trudne 117
- 18. To, co trzeba zostawić 127
- 19. Myślenie negatywne 133

V. TRZYMAJ SIĘ MOCNO 149

- 20. Poznaj siebie samego 151
- 21. Emocje są w porządku 155
- 22. Jak radzić sobie z lękiem, zmartwieniami i napadami paniki 160
- 23. Zrozumieć swój gniew 167
- 24. Poradzić sobie z poczuciem winy 172
- 25. Zrozumieć, jak spostrzegamy siebie: nasza samoocena 174
- 26. Podnoszenie samooceny 176
- 27. Zrozumieć „straty” w swoim życiu 184
- 28. Zrozumieć stresy 188
- 29. Lęki 194

VI. SPADANIE 199

- 30. Spadanie 201

VII. CORAZ WYŻEJ 207

- 31. Pozbierać się po upadku i spróbować jeszcze raz 209
- 32. Wykorzystanie snów do poznania siebie 220
- 33. Samotność 224
- 34. Osiągnięcie nawisu i stawienie czoła temu, co niemożliwe 229
- 35. „Będziesz się cieszyć, że to się zdarzyło”? 233
- 36. Utrata punktu oparcia 238
- 37. Osiągnięcie szczytu 243
- 38. Teraz w góry! 248
- 39. Po przemyśleniu 254

Użyteczne informacje 261

PRZEDMOWA DO NOWEGO WYDANIA

Spotkania i rozmowy z osobami cierpiącymi na depresję oraz ich opiekunami, jakie miałam od czasu opublikowania przed dwunastu laty pierwszego wydania *Jak wydobyć się z depresji*, były ekscytujące. Pisali do mnie ludzie z całego świata i dzięki tym listom pozyskałam kilku dobrych przyjaciół. Niektóre z tych osób poprosiłam o sugestie, jak można by udoskonalić tę książkę.

Wiele z tych sugestii starałam się uwzględnić w nowym wydaniu, lecz są informacje, których lepiej szukać gdzie indziej. Na przykład nie sądzę, że powinnam koncentrować się na leczeniu farmakologicznym. Takie informacje dezaktualizują się i najlepiej porozmawiać z lekarzem lub zajrzeć na stronę internetową Depression Alliance¹.

Co się zmieniło?

Zaobserwowałam olbrzymią zmianę u niektórych osób cierpiących na depresję (łącznie ze mną samą) i przekonałam się, że każdy z nas ma coś, co pozwala mu przetrwać.

Możemy się zmienić i zmieniamy się naprawdę!

Niektóre spotkane przeze mnie osoby opierają się tej zmianie z wielką energią i wigorem. Inne stale czyniły postępy, aż do momentu, kiedy potrafiły całkowicie odmienić swoje życie.

¹ Organizacja charytatywna w Zjednoczonym Królestwie, udzielająca różnych form pomocy osobom cierpiącym na depresję – przyp. tłum.

Niektóre wróciły do pracy.

Niektóre ukształtowały znacznie lepsze związki.

Niektóre zainicjowały działalność nowej grupy samopomocowej dla innych osób cierpiących na depresję.

Niektóre mówią, jak bardzo cieszą się z tego, że są w wystarczająco dobrej formie, żeby śmiać się i bawić ze swymi dziećmi lub pójść gdzieś z przyjaciółmi.

Co jest nowego w tym wydaniu?

W nowym wydaniu tej książki wprowadziłam do tekstu pewne zmiany, albo tam, gdzie uznałam je za ważne dla mojego nowego sposobu rozumienia depresji, albo tam, gdzie zmieniłam zdanie!

Teraz, kiedy prowadzę warsztaty z osobami cierpiącymi na depresję, opiekunami i doradcami (jako osoba cierpiąca, nie jako wyszkolony profesjonalista), nauczyłam się dużo od dzielnych, toczących ciężką walkę ludzi, i od tych, którzy się nimi opiekują. Dziękuję bardzo wszystkim, którzy pomogli mi uczynić to nowe wydanie bardziej zrozumiałym i bardziej aktualnym.

Dodałam dużo więcej informacji o strategiach radzenia sobie, które pozwalają nam lepiej uporać się ze swą depresją. Był to jeden z głównych tematów, o których uwzględnienie proszono na sesjach szkoleniowych, jakie prowadziłam dla grup wzajemnego wsparcia. Zaczęłam pracować nad tymi strategiami także z grupami doradców.

Więcej jest o wybaczeniu, ponieważ jest to coś, nad czym tak wielu z nas musi nadal pracować.

Jest trochę więcej o naszych opiekunach – tych kochanych ludziach, którzy tak usilnie starają się o nas dbać. Cóż to za niedoceniana grupa – niektórzy z nich są po prostu dziećmi, które dają z siebie wszystko, starając się uczynić nasze życie nieco lepszym.

Zaktualizowałam informacje na końcu książki, w tym odsyłacze do internetu, gdzie możemy uzyskać aktualne informacje – lecz możemy też zostać

wprowadzeni w błąd; bądźmy więc ostrożni. Zdecydowanie nie kupujemy leków w internecie.

Stadia depresji?

Niektórzy ludzie są przekonani, że istnieją fazy depresji. Na poziomie bardzo oczywistym są trzy fazy.

- Jesteśmy tak bardzo przygnębieni, że normalne życie jest niemożliwe. (To wtedy, gdy musimy odpoczywać i ukrywać się.)
- Czujemy się trochę lepiej. (To wtedy, gdy czasami musimy odpoczywać, lecz kiedy indziej musimy coś zrobić!)
- Czujemy się dużo lepiej – pogodni, optymistyczni i zdolni radzić sobie z życiem – i zdecydowani wyciągnąć dla siebie naukę z tego, cośmy przeszli.

Osoby, które miewają ogromne „szczyty” i druzgocące „dołki”, mogłyby chcieć powiedzieć, że mają dwie bardzo wyraźne fazy i zdają się przechodzić nagle od jednej do drugiej – czasami w ciągu paru dni – co w dużym stopniu przyczynia się do dezorientacji ich otoczenia. Są one:

- albo bardzo „podekscytowane”, planujące, by zrobić zbyt wiele (bez zachowania choć cienia realizmu), lub wydające zbyt dużo pieniędzy, lub wykazujące ogromną kreatywność – komponowanie symfonii lub opracowanie jakiegoś zupełnie nowego projektu,
- albo tak przygnębione, że śmierć wydaje się całkiem pociągająca.

I niewiele jest między jednym a drugim!

Problem z fazami

Problem, który moim zdaniem wiąże się z kładzeniem zbyt dużego nacisku na fazy depresji, polega na tym, że często myślimy, iż znowu spadliśmy na samo dno depresji, podczas gdy w rzeczywistości może się to okazać jedynie chwi-

lowym osunięciem się, a my naprawdę nadal jesteśmy na drodze wiodącej ku górze – a nie znowu u stóp urwiska.

Musimy więc być ostrożni. Jeśli upieramy się, że jesteśmy u stóp urwiska, to możemy zupełnie się mylić i utrudniać sobie osiągnięcie poprawy. Jest aż nazbyt łatwo tak utknąć w swojej depresji, że zaczynamy tracić nadzieję i możemy wytworzyć nawyk polegający na tym, iż stanowimy w domu „punkt centralny”, a wszyscy skaczą wokół nas! Upieramy się, że nadal nie jesteśmy w stanie nic zrobić. Jest to bardzo niebezpieczny sposób myślenia!

Być twórczym

Oczywiście depresja ma wiele przyczyn, lecz obserwując latami przyjaciół, rodzinę i znajomych wchodzących w różne fazy depresji i wychodzących z nich, uważam twórczość w ich życiu za jeden z najważniejszych czynników wydobywania się z depresji.

Jeśli nie wykorzystujemy naszego twórczego ja, to grozi nam stagnacja. Możemy stać się niespokojni, zniechęceni, nerwowi, rozdrażnieni i nieszczęśliwi. Być może dla niektórych ludzi jest to początek ich depresji.

Twórczość ta może dotyczyć najzwyklejszych spraw:

- przygotowywania posiłku,
- uczestniczenia i słuchania w grupie wzajemnego wsparcia,
- intensywnej przyjemności czytania dobrej powieści i opowiadania o niej przyjacielowi,
- własnych myśli i marzeń po słuchaniu radia.

Dzięki temu wszystkiemu nasza kreatywność jest uwalniana i ćwiczona, a nie spętana i ignorowana z powodu naszego narzekania albo zaabsorbowania zarabianiem pieniędzy lub utrzymywaniem swojego domu w takiej czystości i porządku, żeby sąsiedzi nas podziwiali – albo czegokolwiek innego, co robimy, tłumiąc nasze twórcze życie.

Trzymajmy się faktów

Osoby cierpiące na depresję często pytają mnie, czy oszaleją, ja także martwiłam się tym przez całe lata. Depresja wydaje się podobna do obtędu, ale nim nie jest. Depresja jest rozpoznawalnym stanem chorobowym. Nie jest czymś, co wymyśliliśmy, żeby wymigać się od pracy! Nie jest czymś, z powodu czego powinniśmy mieć poczucie winy.

Czynnik chemiczny

W rozdziale 6 napisałam o tym, że jedną z przyczyn depresji jest zaburzenie równowagi chemicznej naszego organizmu. Jeśli osoba cierpiąca dowie się o tym, może to jej przynieść dużą ulgę, ponieważ może zmniejszyć u niej poczucie, że „to wszystko jej wina”. Niektórzy jednak psychologowie upierają się, że w depresji najważniejsze jest doprowadzenie naszej głowy do porządku – i środki przeciwdepresyjne nie są nam potrzebne. Pogląd ten zazwyczaj sprawiał, że czułam się trochę słaba i winna, lecz w zeszłym tygodniu przeżyłam dość dramatyczne zdarzenie, które było przykładem pokazującym, jak ważny może być czynnik chemiczny.

Musiałam wziąć dwie serie antybiotyków, aby uporać się z przykrą infekcją dróg moczowych, i wpadłam w ciężką depresję. Stwierdziłam, że nie mogę wstać z łóżka, byłam płaczliwa i czułam się tak źle, że trudno mi było uwierzyć, iż mogłam zmienić się tak dramatycznie w ciągu paru dni.

Po kilku dniach (i zjedzeniu wielu kubków jogurtu) poczułam się lepiej; jestem więc całkowicie po stronie tych lekarzy, którzy mówią, że depresję w niektórych przypadkach musimy uważać za chorobę (dosyć podobną do cukrzycy lub problemów z tarczycą), w której występuje brak równowagi chemicznej organizmu.

Pamiętaj o tym, kiedy jeszcze raz ktoś ci powie, żebyś wzięła się w garść i otrząsnęła się z tego. Nie jest wcale potrzebne ogromne poczucie winy, jakie

zwykle mamy, a nasz nastrój się zmieni, kiedy chemizm organizmu wróci do stanu, w jakim powinien być.

Rób coś

Coraz bardziej przekonywałam się o tym, że kluczem do wydobycia się z depresji jest robienie czegoś – nawet jeśli jest to tylko jedna mała rzecz, taka jak odkładanie na makulaturę przesyłek reklamowych, gdy tylko wyjmie się je ze skrzynki na listy, zamiast dopuszczać do tego, by stół kuchenny był tak zarzucony papierami, że brak miejsca na jedzenie.

Najważniejszą rzeczą, jaką zrobiłam, żeby pomóc sobie samej w uzyskaniu poprawy, jest pisanie dziennika. Zachęcono mnie, żebym odkryła, iż niektórzy psychologowie za początek zmiany uważają:

- rejestrowanie tego, co się dzieje (jak wtedy, gdy zapisujemy to, co myślimy i czujemy),
- rozpoczęcie analizowania i dostrzegania prawidłowości w tym, co piszemy (takich jak: „zawsze wpadam w panikę, gdy ten kuzyn dzwoni do mnie”),
- zrozumienie dzięki temu procesowi, jak moglibyśmy zmienić nasze życie na lepsze, oraz zrobienie czegoś, aby ta zmiana nastąpiła.

I znów to, co zmieniamy, może być czymś całkiem niewielkim.

Jedna rzecz na raz

Nie ma sensu myśleć, że możemy zmienić nasze życie szybko i łatwo. Potrzebujemy bardzo wiele czasu. Stwierdziłam, że usiłuję zmienić za dużo i zbyt szybko, teraz więc po prostu koncentruję się na jednej rzeczy na raz. Zapisuję tę rzecz na mojej „ścianie słów”.

Zacząłam tak bardzo niepokoić się o wszystko, że zdałam sobie sprawę z tego, iż jakość mojego życia jest niska. Chciałam umieć być bardziej spokojna.



Na mojej „ścianie słów” jest więc „spokój”. Patrzę na niego. Myślę o nim. Staram się pracować nad tym, by czuć się spokojniejsza, przez stosowanie relaksacji itd.

Zasadą jest tu wybieranie jednej rzeczy na raz oraz praca nad nią, dopóki nie będziesz mógł dostrzec jakiejś zmiany – lub dopóki coś ważniejszego nie przyjdzie ci na myśl.

Przyjaciółka dała mi piękny malutki notesik i teraz mam w nim zawsze kopię moich słów ze ściany. Zabieram ze sobą ten notesik, kiedy jadę w podróż lub na wakacje, kiedy mam mnóstwo czasu na myślenie i mogę dodawać pokrewne słowa do innych cegiełek lub zacząć nową stronę od nowego kluczowego słowa.

Zbyt introspekcyjne?

Kiedy prowadzę warsztaty dla osób cierpiących na depresję, mówię im o prowadzeniu dziennika. Często ktoś pyta: „Czy to nie jest zbyt introspekcyjne?”.

No cóż, tylko w tym sensie, że wszystko, co robisz, usiłując wydobyć się z depresji, można by uważać za introspekcyjne – porozmawianie ze swoim lekarzem, zrobienie sobie pięciominutowej przerwy w pracy, opowiedzenie szczerze przyjaciółce o tym, jak się czujesz, lub podjęcie decyzji, że będziesz się zdrowiej odżywiać. Każdą z tych rzeczy można zrobić po to, żeby zadbać o siebie, a prowadzenie dziennika jest po prostu jednym ze sposobów, żeby robić to twórczo.

Gdy piszę, dowiaduję się, co myślę. Dowiaduję się więcej o sobie samej. Pisanie jest metodą pomagającą nam zastanowić się nad naszymi wypartymi uczuciami, w celu rozpoznania prawdziwości w tym, co robimy i myślimy.

Ma to decydujące znaczenie, jeśli mamy przezwyciężyć nasze wyparte uczucia i zachowania. (Jeśli naprawdę nienawidzisz pisanie, to spróbuj zapisać tylko jedno słowo na raz na „ścianie słów”, jak ja wcześniej.)

Prowadzenie dziennika może być ogromnie skuteczną pomocą w naszym wydobywaniu się z depresji!

Niezbędna praca

Depresja prawie zawsze zdaje się związana z jakimś rodzajem utraty i w rozdziale 6 podałam trochę więcej informacji o utracie przez nas naszych wygodnych sposobów widzenia świata oraz o zmianach, które wprowadzamy w nasze przekonania, gdy stajemy się starsi – innymi słowy, o tzw. niezbędnej pracy depresji.

Znaleźć skarb?

Jedną z najbardziej fascynujących rzeczy, z jakimi zetknęłam się w rozmowach z ludźmi, którzy już wydobyli się z depresji, jest to, że niektórzy z nich mówią, iż znaleźli dzięki niej pewien „skarb”. Nie znaczy to, że są zadowoleni z tego, że byli w depresji – lecz z tego, że odkryli coś, czego by nie dostrzegli, gdyby nie depresja.

Niektórzy mówią o:

- odnowionych związkach,
- poznaniu prawdziwej wartości przyjaźni,
- uzyskaniu bardziej realistycznego poglądu na to, co naprawdę liczy się w życiu,
- nauczeniu się stawiania na pierwszym miejscu rzeczy ważnych w życiu.

Ten ostatni punkt pojawia się wielokrotnie. Kiedy ludzie stają się bardzo zestresowani, może w pracy, może starając się wzbogacić, może usiłując dostać się na „szczyt” itd., napad poważnej depresji uczy ich, że pieniądze, status czy władza nie dadzą im szczęścia.

Szczęście przynosi raczej:

- życie w pokoju,
- spędzanie wiele czasu z rodziną,
- kochanie innych,
- poświęcanie swojego czasu i energii na rzecz pomocy rodzajowi ludzkiemu oraz pomocy w chronieniu naszej planety od wypalenia się
- i tak dalej.

Naprawdę mam nadzieję, że uznasz tę książkę za użyteczną i uzdrawiającą.

Norwich, 2005

Sue Atkinson