

JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ
DEPRESJĘ

Przewodnik dla kobiet

ARCHIBALD D. HART
CATHERINE HART WEBER

JAK PRZEZWYCIĘŻYĆ DEPRESJĘ

PRZEWODNIK DLA KOBIEC

Tytuł oryginału:
A Woman's Guide to Overcoming Depression

Przekład: **Jan Muranty**
Redakcja i korekta: Ita Turowicz
Projekt okładki: Marcin Polański
Skład i łamanie: Sylwia Pilich

Copyright © 2002 by Archibald Hart, Ph.D.
and Catherine Hart Weber, Ph.D.

Cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia, wyd. IV
Pallotinum, Poznań-Warszawa 1990
tekst dostępny na www.online.biblia.pl

Copyright for the Polish edition © 2010
by Oficyna Wydawnicza LOGOS

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, powielanie, odczytywanie w środkach publicznego
przekazu dozwolone po pisemnym uzgodnieniu z wydawcą.

W sprawie zezwoleń należy zwracać się do
Oficyny Wydawniczej LOGOS
01-913 Warszawa, ul. Szekspira 4/386
tel./fax (22) 772 95 27; tel. (22) 793 09 04;
tel. kom. 0 609 680 132
e-mail logos@logos.warszawa.pl
www.logos.warszawa.pl

ISBN:
978-83-86941-80-3

Książkę dedykujemy z miłością
wszystkim dziewczętom i kobietom w naszych rodzinach:
Kathleen, Catherine, Charon, Sylwii,
Nicoli, Ashley i Caitlan

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Część 1. Rozumienie depresji u kobiet	13
1. Co każda kobieta wiedzieć powinna	15
2. Rozpoznawanie depresji	26
Część 2. Przyczyny depresji u kobiet	41
3. Czynniki ryzyka w depresji	43
4. Strata i depresja	61
5. Stres, niepokój i depresja	81
6. Depresja i cykl życiowy	103
Część 3. Pomoc i leczenie depresji	121
7. Terapia przez poradnictwo	123
8. Medyczna terapia antydepresyjna	139
9. Naturalna terapia wspomagająca	151
Część 4. Strategie przezwycięzania depresji	171
10. Strategia powrotu do zdrowia	173
11. Opieka nad kobietą cierpiącą na depresję	192
Przypisy	209

WSTĘP

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że w taki czy inny sposób depresja dotyczy i Ciebie. Przybrała rozmiar istnej epidemii, zwłaszcza wśród kobiet i dzieci. W rzeczywistości co czwarta kobieta z Twojego otoczenia potencjalnie może doświadczyć poważnej depresji. Jeśli należysz do nich, masz szansę jedną na trzy otrzymania pomocy, jakiej naprawdę potrzebujesz. Zbyt wiele kobiet niepotrzebnie cierpi w samotności, mając nadzieję, że jakoś się z niej wydzwigną.

Bez względu na to, czy jesteś kobietą, która zna depresję z autopsji, czy osobą bliską komuś, kto z nią walczy, nie musisz czuć się samotna lub bezradna.

Ta książka może Ci pomóc.

Jest to aktualne, wyczerpujące i praktyczne źródło wiedzy, a jednocześnie przewodnik, który pokazuje, wyjaśnia i dostarcza odpowiednich narzędzi do przezwyciężania oraz nie poddawania się łagodnym i umiarkowanym przejawom depresji. Poza przedstawieniem najnowszych medycznych, psychologicznych i praktycznych informacji, prezentujemy podejście biblijne oraz modlimy się, abyś dzięki właściwemu zrozumieniu Bożego planu dotyczącego Twojego zdrowia doświadczyła całkowitego wyleczenia.

Pamiętaj, że jeśli Ty sama lub ktoś z Twoich znajomych cierpi na ostrą kliniczną odmianę depresji, albo czujesz się przygnębiona od dłuższego czasu, ważne jest uzyskanie kompetentnej, wykwalifikowanej i profesjonalnej pomocy, która ustali przyczynę i skalę problemu. Doradztwo wraz z zastosowaniem leków antydepresyjnych, wsparcie społeczne oraz zdrowy styl życia w istotny sposób przyczynią się do pełnego powrotu do zdrowia i nie dopuszczą do nawrotów.

Aby pomóc ci w kolejnych etapach leczenia, nasza książka omawia temat w sposób przystępny i prosty oraz dostarcza tylko tych informacji, które mogą być przydatne. Jeśli czujesz się zniechęcona na myśl o lekturze całej książki od początku do końca, zacznij od poniższego podsumowania. Bądź pewna, że poszczególne rozdziały rozwijają podane tu punkty z większą dokładnością i stanowią pożyteczną pomoc.

1. *Depresję da się wyleczyć!* Patrz: rozdział 1. Znajdź pomoc możliwie jak najszybciej. Im dłużej będziesz zwlekać, tym trudniej będzie ci rozwiązać problem.
2. *Nie musisz się czuć osamotniona – porozmawiaj z kimś, komu ufasz.* Zachęta, wsparcie i pomoc pojawiają się w chwilach, gdy zwierzasz się z wszelkich myśli, które cię nachodzą.
3. *Możesz poznać stopień zaawansowania swojej depresji i określić jej typ.* Wypełnij test na depresję z rozdziału 2. Jeśli twoja wypada na skali od umiarkowanej do silnej, natychmiast szukaj pomocy specjalisty.
4. *Możesz zrozumieć przyczyny swojej depresji i znaczenie sygnałów, jakie do ciebie wysyła.* Dokładna medyczna i psychologiczna diagnoza pomoże określić czynniki ryzyka, omówione w rozdziale 3 i 6.
5. *Możesz dowiedzieć się, który rodzaj leczenia jest dla ciebie najskuteczniejszy, czy to doradztwo i psychoterapia, czy chemiczna terapia antydepresyjna dla przypadków umiarkowanych, ostrych i chronicznych, czy inne naturalne leczenie komplementarne, włącznie z wdrażaniem zdrowego stylu życia, zapobiegającego przyszłym ewentualnym atakom depresji.* Patrz: rozdziały 7-10.
6. *Możesz zacząć leczenie od razu.* Twój lekarz lub ktoś z przyjaciół może ci pomóc, jeśli symptomy depresji występują u ciebie od ponad dwóch tygodni, jeśli wpływają na twoje życie w sposób negatywny, lub nachodzą cię myśli i pokusy, by zrobić sobie krzywdę. Zadzwoń na telefon zaufania dla potencjalnych samobójców lub poproś, by ktoś zawiózł cię na ostry dyżur, jeśli sama nie jesteś w stanie pojechać. Zawsze pamiętaj: twój problem może mieć fizyczne podłoże i może łatwo dać się wyleczyć.

Wstęp

7. *Zawodowy doradca może wspierać cię w sposób nieprzerwany, pomagając ci odkryć i wyleczyć głębokie emocjonalne zranienia, lub bardziej pozytywnie spojrzeć na twoje przekonania, myśli i postawy.*
8. *Możesz poddać się pełnym badaniom, które wykluczą inne możliwe fizyczne lub medyczne przyczyny gnębiącej cię depresji. W razie potrzeby lekarz przepisze ci odpowiednie leczenie związane z fizycznym podłożem twojego stanu.*
9. *Pozytywne wsparcie wymaga jedynie wybrania numeru telefonicznego. Rodzina, przyjaciele, wspólnota kościelna i inne bliskie osoby mogą zawieźć cię do terapeuty lub pomóc w codziennych obowiązkach życiowych. Skorzystaj ze sposobności, gdyż w tym bolesnym okresie będziesz potrzebowała kontaktów.*
10. *Każdego dnia możesz podejmować kolejne kroki, które poprowadzą cię do całkowitego powrotu do zdrowia. Rozdział 10 podaje praktyczne sposoby przezwycięzania depresji i wdrażania zdrowego stylu życia. Pomoże ci również pokonywać kolejne etapy leczenia.*
11. *Możesz nauczyć się żyć z kobietą cierpiącą na depresję. Narzędzia przedstawione w rozdziale 11 pokazują członkom rodziny, jak niosąc pomoc innym, zatroszczyć się także o siebie samych.*

Niniejszy przewodnik ma również na celu dostarczenie odpowiedniej wiedzy, która pomoże chorej osobie wziąć zdrowie we własne ręce. Udzielamy wskazówek, jak zdobyć potrzebną fachową pomoc oraz jak zatroszczyć się o siebie samą, dokonując właściwych wyborów w zakresie zdrowego trybu życia. Rezultatem będzie coś, co doda ci otuchy: każda nowa rzecz, której się nauczysz, którą zbadasz i wypróbujesz, przybliży cię do pełnego zdrowia i wzmocni odporność w obliczu potencjalnej przyszłej depresji.

CZĘŚĆ 1

ROZUMIENIE DEPRESJI U KOBIET

1

CO KAŻDA KOBIETA WIEDZIEĆ POWINNA

Czemu rozpaczasz, duszo moja, moje wewnętrzne ja?
Czemu czujesz się tak zgnębiona i niespokojna?
Postanawiam złożyć nadzieję w Tobie, Boże,
czekać na Ciebie z ufnością.
Będę nadal Cię chwalić, mój Wspomożycielu, Zbawco i Boże.
O, Panie mój, moje życie bardzo mi ciąży i przekracza moje siły.
Wspominam więc Ciebie z żarliwością!

MODLITWA INSPIROWANA PSALMEM 42,6-7

Nena wzbudza zazdrość u wielu osób. Jest czarującą, ciepłą i szczęśliwą czterdziestodwulatką. Ukończyła studia z najlepszymi wynikami i podjęła pracę nauczycielki. Potrafi szyć, szydełkować, gotować, piec ciasta, malować akwarelami i dużo się śmiać. Jest dobrą matką, żoną, sąsiadką, chrześcijanką i osobą chętnie widzianą we wszelkich możliwych komitetach kościelnych. Na zewnątrz nie widać, by w jej życiu coś poszło źle. Ma adorującego męża i dwójkę nastoletnich dzieci, dziewczynkę i chłopca, które odnoszą się do niej z szacunkiem.

To, co zewnętrzne, nie zawsze jednak odzwierciedla stan wewnętrzny. Pewnego dnia, gdy Nena wstawała z łóżka, odczuła, że coś jest nie

tak. Z początku sądziła, że ma łagodną odmianę grypy, lecz sprawy przybrały gorszy obrót. To wcale nie była grypa.

Ogarnął ją stan silnego zmęczenia, który w końcu przekształcił się w codzienne zmaganie, by rano w ogóle podnieść się z łóżka. Nena była niegdyś rannym ptaszkiem i często, zanim przygotowała i wysłała dzieci do szkoły, wychodziła wraz mężem na wspólny jogging. Teraz jednak wydawało się to nie do pomyślenia. Po prostu leżała na posłaniu, czując, że jej ramiona i nogi nie są w stanie spełniać jej woli.

Nena zauważyła również, że stała się jakby nerwowa i łatwo wybuchła płaczem przy najmniejszej prowokacji. Przez cały dzień przytłacza ją intensywny, trudny do wyjaśnienia smutek. Bez żadnego powodu. Jej życie było przecież doskonałe. Nie chciała niepokoić męża, więc większość tego, co czuła, zachowywała dla siebie. Czasami jednak pytał ją, czy wszystko jest w porządku, a ona zapewniała go, że tak. Mówiła mniej więcej: „Czuję się trochę osłabiona. To na pewno lekkie przeziębienie”.

Próbowała do wszystkiego się zmuszać. Nadal uczyła w szkole, choć z każdym dniem zajęcie to stawało się dla niej coraz trudniejsze. Gdy tylko wracała do domu, opadała na łóżko i coraz częściej nie udawało jej się przygotować na czas posiłków. Wycofała się z rodziny. W końcu mąż wziął ją na rozmowę i wyraził zaniepokojenie z powodu zmian, jakie zauważył w ciągu ostatnich kilku miesięcy. Nena potwierdziła, że coś zaczęło się z nią dziać niedobrze.

Lekarz rodzinny postawił diagnozę, że Nena cierpi na depresję. Znał ją od dłuższego czasu i natychmiast spostrzegł zmiany. Coś dało się zauważyć w jej oczach.

Według norm klinicznych, depresja wyglądała na łagodną. Mimo że dolegliwość trochę utrudniała jej życie, Nena potrafiła udawać przed światem dzielną osobę. Nikt z przyjaciół nie zdawał sobie sprawy z jej depresji. Tylko najbliżsi członkowie rodziny zastanawiali się, czy to, co się z nią dzieje, nie jest czymś naprawdę złym.

Leczenie okazało się bardzo proste. Badanie lekarskie wykazało, że Nena przechodzi perimenopauzę – okres, w którym poziom estrogenu w organizmie kobiety zaczyna opadać. Historia rodzinna ujawniła, że jej matka cierpiała na silną depresję menopauzalną, nigdy zresztą nie leczoną. Lekarz skierował ją do psychologa, a po konsultacji z jej gi-

Co każda kobieta wiedzieć powinna

nekologiem przepisał leki antydepresyjne. Rezultat? Nena znowu jest osobą energiczną, czarującą i pełną życia.

Jej depresja wynikała z problemów hormonalnych. Bez względu jednak na powód, historia nieustannie się powtarza w każdym mieście i w każdej jego dzielnicy.

Przygnębienie rzecz ludzka

Życie pełne jest emocjonalnych wzlotów i upadków. Wszystkim nam zdarza się doświadczać chwil melancholii. Niemal każda kobieta w pewnym momencie życia dozna jakiejś formy przygnębienia, od łagodnego po całkiem ostre, które potrafi nawet działać paraliżująco. Dziwne? Istnieje wielka różnorodność depresji, poczynając od zwykłych przypadłości, które przechodzą same, aż po stany kliniczne, które – jak w przypadku Neny – wymagają leczenia. Medyczna odmiana depresji może być bardzo kłopotliwa, a niestety, staje się coraz bardziej powszechna wśród współczesnych kobiet. Jest więc rzeczą absolutnie niezbędną, by samej się doksztalcać i dowiadywać na temat możliwych zagrożeń.

Dobrze będzie zacząć od uświadomienia sobie, co znaczy „normalna” depresja oraz dlaczego stała się dziś tak powszechna. Tempo życia, chroniczny stres, konflikty w związkach, zranienia, odrzucenia oraz wahania systemu odpornościowego wtrącają naszego ducha w stan chaosu. Są to jednak „normalne” konsekwencje bycia człowiekiem. Ludzie zostali zaprojektowani, by doświadczać smutku i bólu w chwilach rozmaitych nieszczęść. Ponadto ciało kobiety nieustannie dostosowuje się do wahań poziomu hormonalnego, zwłaszcza zaś podczas porodu i choroby. Najbliżsi chorują i umierają, a nasze marzenia nie zawsze chcą się spełnić. W rezultacie czujemy się rozczarowane, przybite, bywa, że i zrozpaczone, co stanowi część codziennego życia. Czasami jednak – może nawet często – zwykłe przygnębienie przeradza się w poważniejsze i bardziej wyczerpujące doświadczenie. Dobra wiadomość polega na tym, że – z Bożą pomocą – depresja może stać się dla ciebie czynnikiem terapeutycznym, pomagając osiągnąć dojrzałość w osobistym i duchowym życiu.

Mały stres nigdy nie zaszkodzi

Każda matka dobrze wie, co to jest stres. Matki muszą zmagać się z nieustannym natłokiem spraw, z „chroniczną mordegą rzeczy przyziemnych”, codziennym zarządzaniem domem, pielęgnowaniem niemowląt i opieką nad małymi dziećmi, nie wspominając już o zajmowaniu się nastolatkami i mężami. Na dodatek wiele kobiet musi również pracować poza domem. Nie ulega wątpliwości, że praca zawodowa, mimo swoich korzyści, obarcza dodatkowym napięciem już i tak wycieńczone ciało. Próby sprostanania wymaganiom rodziny, pracy i troski o siebie samą mogą się okazać przytłaczające. Na domiar wszystkiego kobiety, będące samotnymi matkami, muszą się zmagać ze wspomnianymi wyzwaniem w pojedynkę, zasługując na prawdziwe uznanie.

Powyższe dylematy stanowią część współczesnego życia i nie muszą prowadzić do klinicznej depresji. Co nie oznacza, że mamy lekceważyć ich skutki. Skumulowany efekt prób przetrwania przy równoczesnych wysiłkach dorównania reszcie ludzkości, bez żadnej możliwości wytechnienia, może skutkować wyniszczającą depresją.

„Rozpalanie” ognia

No dobrze. Masz tylko łagodną depresję. Jak długo jednak trwa? Gdy nawet umiarkowanemu przygnębieniu pozwalamy ciągnąć się całymi miesiącami lub latami, jego objawy będą się stopniowo zaostrezzać wskutek zjawiska zwanego „żarzeniem”. Jak prawdopodobnie wiesz, żarzenie ułatwia rozpalanie ognia. Dokładnie to samo dzieje się z przedłużającą się „niewielką” depresją. Gdy nie jest rozpoznana, ani skutecznie leczona, niewielkie przygnębienie może przeistoczyć się w zdającą się nie mieć końca ciemną chmurę, która zaczyna przeszkadzać w zwykłym życiowym funkcjonowaniu.

Rozumienie depresji

Depresja kliniczna określana jest również jako zaburzenie psychiczne o podłożu nastrojowym lub afektywnym. Nie ma żadnych testów na depresję, więc diagnoza zazwyczaj polega na rozpoznaniu jej rozma-

tych form, kierując się zespołem objawów związanych z każdą z nich. Najbardziej rozpoznawalnym symptomem jest nienormalna zmiana nastroju, od czego pochodzi określenie „zaburzenie nastroju”.

Choć depresja może ograniczać się tylko do zmiennych nastrojów, uznawana jest za zaburzenie całej osobowości, gdyż obejmuje ciało, umysł, emocje, relacje oraz duchowość.

Wywiera wpływ na *umysł*, obniżając zdolność koncentracji, zmniejszając odporność na frustrację i osłabiając pamięć. Zmienia się *zachowanie* z powodu osłabionej motywacji, redukuje zdolność doświadczania przyjemności, rośnie wyczerpanie. Cierpi *ciało*, ponieważ pojawiają się bóle głowy, żołądka i napiętych mięśni. Psują się *relacje* ze względu na skłonność do wycofywania się, izolacji i samotności. Osłabiona kontrola nad własnymi impulsami może doprowadzić do samobójstwa lub zabójstwa. Depresja powoduje również zaburzenia snu, osłabienie apetytu, utratę masy ciała i obniżenie popędu płciowego.

Depresja potrafi pojawić się nagle i bez wyraźnej przyczyny. Może też zostać wywołana przez rozmaite czynniki, takie jak choroba, zmiany hormonalne lub porę roku. Nieustanne zmagania, np. przeciwstawianie się nałogom, mogą ją pogłębić. Niektórzy doświadczają tylko jednego epizodu w ciągu całego życia. Inni natomiast doznają nawrotów.

Ogólnie rzecz biorąc, depresję uznaje się za „kliniczną”, gdy objawy są ostre i obejmują trudności w wykonywaniu codziennych zajęć, zbyt długi lub zbyt krótki sen, zakłócenia koncentracji, zbyt negatywne lub pesymistyczne myśli, silne poczucie winy oraz niezdolność utrzymywania kontaktu lub przebywania z ludźmi. Drugorzędne symptomy obejmują rozmaite bóle i dolegliwości, migreny lub inne dokuczliwe objawy fizyczne. Depresja może cię przytłaczać, wywoływać uczucie niepokoju, brak poczucia własnej wartości i zwątpienie. Może nawet podsuwać myśli samobójcze.

Niestety, choć objawy depresji brzmią bardzo poważnie, wiele kobiet nie uświadamia sobie, że na nią cierpi. Mogą po prostu iść do lekarza, skarżąc się na dokuczające im fizyczne symptomy, lub złożyć wizytę u psychoterapeuty z powodu rodzinnych konfliktów czy rozmaitych problemów związanych ze stylem życia. Wiele odmian depresji kryje się pod płaszczem innych dolegliwości.

Depresja nieleczona może stać się powodem powikłań. Jest w stanie okradać ludzi z wielu godzin skutecznego funkcjonowania, a niekiedy pozbawić ich nawet życia. Ocenia się, że 20 procent ludności doświadcza zakłóceń w codziennym funkcjonowaniu z powodu klinicznej depresji. Jeśli mieścisz się w tej kategorii i doświadczasz jej objawów od przynajmniej dwóch tygodni, stanowczo powinnaś poszukać pomocy specjalisty. W następnych rozdziałach przyjrzymy się dostępnym nam rozwiązaniom.

Dlaczego tak się czuję?

Istnieje wiele teorii wyjaśniających przyczyny depresji. Powodują one jednak spore zamieszanie. Ale gdy rozpatrujemy je indywidualnie, możemy z nich zaczerpnąć coś pożytecznego.

Niektórzy teoretycy wierzą na przykład, że depresja jest rodzajem złości skierowanej do wewnątrz. Model „wyuczonej bezradności” natomiast przypisuje ją nawykowi ciągłego pesymizmu i niezaradności. Jeśli zaś chodzi o „model medyczny”, depresja jest rezultatem braku biochemicznej równowagi w mózgu, porównywalnej z innymi schorzeniami, takimi jak cukrzyca, chroniczna astma lub nawet choroba serca. Inaczej mówiąc, nie da się po prostu z niej „otrząsnąć” ani wyjść dzięki silnemu postanowieniu. Podobnie bowiem jak wszelkie inne schorzenia, musi być leczona.

Są również inne teorie. Niektórzy uważają, że depresja stanowi reakcję na życiowe nieszczęścia, takie jak smutek po utracie bliskich, i jest próbą uniknięcia bólu. Istnieje także teoria poznawcza utrzymująca, że depresja wynika z nieprawidłowych procesów myślowych. Jeszcze inni twierdzą, iż przypomina ona „ciemność”, która pojawia się znikąd i bez żadnej logicznej przyczyny, ogarniając człowieka w chwili najmniej oczekiwanej.

Jak widać, nie ma prostego wyjaśnienia depresji. Dany przypadek może mieć związek z każdym z wymienionych czynników lub być przez nie wywołany. Może również być efektem połączenia kilku z nich.

Po wielu latach badań naukowych wiemy jednak, że depresja stanowi złożone i wieloaspektowe zaburzenie, a jej objawy obejmują szeroki zakres dolegliwości.

Bez względu na to, czy sklasyfikujemy ją jako chorobę, zaburzenie czy syndrom, kryjące się za nią przyczyny są ze sobą powiązane w bardzo złożony sposób. Mogą mieć początek w twoim ciele, genach, temperamencie, wzorcach myślowych, sposobie traktowania emocji, w historii rodzinnej, relacjach bądź w splocie dawnych i obecnych doświadczeń. Depresja jest zaburzeniem całego ciała i całej osobowości. Aby więc leczenie odniosło właściwy skutek, musi obejmować wszystko. Choć leki mogą się okazać dla niektórych kobiet pomocne, nie zawsze jednak wystarczają. Same w sobie nigdy nie powinny być traktowane jako „lekarstwo” na depresję.

Aby twój powrót do zdrowia był całkowity, ważne jest, byś zrozumiała jej podłoże. Istotne będzie również aktywne uczestniczenie w kompleksowym planie leczenia, który może obejmować leki antydepresyjne, psychoterapię oraz troskę o własne samopoczucie i zdrowy styl życia.

Narastająca epidemia

Według współczesnych badań, na depresję cierpi coraz więcej kobiet i dzieci. Zaburzenie staje się coraz ostrzejsze i rozpoczyna się we wcześniejszym wieku niż kiedykolwiek przedtem. Wraz z każdym nowym pokoleniem, depresja najprawdopodobniej będzie pojawiać się u ludzi coraz młodszych, a ryzyko zapadnięcia na nią w ciągu życia nieustannie narastać¹.

W pokoleniu wyżu demograficznego lub wśród tych, którzy urodzili się po roku 1940, liczba cierpiących na depresję przed osiągnięciem wieku 25 lat liczy się w dziesiątkach milionów. Badania wykazują, że ludzie urodzeni w drugiej połowie XX wieku dziesięciokrotnie bardziej wystawieni są na ryzyko depresji niż urodzeni w pierwszej. Młodzież stanowi najszybciej powiększającą się grupę wiekową dotkniętą zaburzeniem, a osoby między 25 i 45 rokiem życia są grupą najliczniejszą, która już na nie cierpi².