

# ŻYCIE DO POŁOWY PUSTE

Depresja kradnie to, co człowieka napędza: radość, energię, poczucie sensu. Zostawia w zamian niechciane prezenty: lęk, poczucie winy, wstyd, smutek i cierpienie. JAK WYRWAĆ SIĘ Z JEJ OBJĘĆ? TEKST AGATA DOMAŃSKA



Zwykle zaczyna się dość niewinnie: zmęczeniem i problemami ze snem. Później dochodzą kolejne objawy: zniechęcenie już na samą myśl o rozpoczynającym się dniu, poczucie przytłoczenia i braku sensu codziennych czynności. Pojawia się coraz większe zubożenie – nic już nie cieszy, nawet rozmowa, bliskość czy seks z ukochanym. Podobnie jak jedzenie. I cała reszta – nowy ciuch, ulubiona piosenka w radiu, sukces w pracy, spotkanie kogoś lubianego – wszystko traci smak. – Ten objaw to anhedonia – wyjaśnia Agnieszka Fudzińska, psycholog. – I jest jednym z typowych symptomów depresji, podobnie jak zmiany w rytmie okołodobowym.

## Pusta w środku

Anhedonia oznacza całkowity brak przeżywania przyjemności czy radości. Nic w człowieku w takim stanie nie wywołuje uśmiechu na twarzy. Tomasz Jastrun, poeta, pisarz i eseista, sam cierpiący na depresję, mówi, że osoba w depresji jest jak leżący na samym dnie milczący kamień z oczami. Chorzy często wspominają o wewnętrznej

puście – czują, że puste jest ich ciało, że są zawieszeni w próżni, a świat i życie straciły sens. Widzą siebie, jakby oglądali film, jakby to wszystko ich nie dotyczyło.

– Nawet miłość ich nie ratuje, bo nie mają siły zbliżyć się do drugiego człowieka – wszystko jedno, czy to matka, mąż, siostra czy dziecko. Choćby kochali ich bardzo, nie mają siły się do nich uśmiechnąć – mówi Agnieszka Fudzińska. – Co więcej, przestaje ich interesować nawet własne ciało: kobiecie nie przeszkadza, że ma tłuste włosy i zero makijażu, mężczyzna przestaje się golić czy zaniedbuje higienę... Dotknięta depresją osoba nawet zwykły prysznic widzi jako nie lada wyzwanie. I nie ma siły go podjąć. Poranna decyzją, co na siebie włożyć, zwykle kończy się na wczorajszych ciuchach.

Dominujące uczucia w depresji to smutek, poczucie bezsensu, apatia przygnębienie, rozpacz. Umysł koncentruje się na samych negatywach. Pojawia się też lęk. Irracjonalny i bezprzedmiotowy. Nie musi być silny, ale wciąż jest odczuwalny: podczas posiłków, wyjścia do kina, zasypiania – ciągle podgryza. Albo



### ekspert Agnieszka Fudzińska

coach i psycholog, specjalizuje się w psychologii przedsiębiorczości i zarządzania oraz psychoterapii i terapii seksualnej, pracuje z menedżerami i osobami w kryzysie, [www.agnieszkafudzinska.pl](http://www.agnieszkafudzinska.pl)

pojawia się nagle, w formie gwałtownych napadów, spina wtedy całe ciało. – Do tego trudno się skoncentrować, a myśli przedzierają się przez gęstą mgłę – dodaje psycholog. – Chory czuje, że jest dla świata ciężarem. I wini za to siebie. Co gorsza, wierzy, że już nigdy nie będzie lepiej.

## Tylko nie mów: „ogarnij się!”

Znamiona normalności najdłużej utrzymują się w sferze zawodowej, bo tu największa jest presja ze strony rodziny, znajomych czy współpracowników. – Jesteśmy w stanie wykrzesać resztkę motywacji, by jednak wstać i iść do pracy, bo przeraża nas sama myśl, co zrobią inni, jeśli zaniedbamy tę sferę – mówi Agnieszka Fudzińska.

Ale w końcu i tutaj pojawiają się problemy – zaczynają się spóźnienia, potknięcia i absencje w pracy. I wtedy problem zaczynają dostrzegać inni. Najgorsza z możliwych reakcji otoczenia w takiej sytuacji to: „Ogarnij się, przecież nie może być tak źle!”.

– Depresja nie jest wadą, słabością charakteru, lenistwem czy celowym zaniedbaniem – podkreśla Agnieszka Fudzińska. – Nie zależy od czyjejś woli. Chorzy nie są odpowiedzialni za swój stan, nie robią tego na złość innym i nie mają wpływu na to, co się z nimi dzieje.

Co więc robić, jeśli nasi bliscy czy znajomi zmagają się z depresją? Zapomnieć o dawaniu rad. Zamiast tego porozmawiać. Być blisko. Poprosić: „Opowiedz, jak się czujesz, dlaczego tak w tej chwili wygląda twoje życie? Jak długo czujesz się tak bezsilna i smutna?”. Depresja, przeżywana bez wsparcia, bywa chorobą śmiertelną. Chorzy tak bardzo mają dość swojego cierpienia, że samobójstwo jawi im się jako wyzwolenie. Jeśli przygnębienie i smutek >



## CZY TO NA PEWNO DEPRESJA?

O tym, że doświadczasz czegoś poważniejszego niż jesienna melancholia, świadczy codzienne występowanie pięciu z poniższych problemów i utrzymywanie się ich przez min. dwa tygodnie:

- obniżony nastrój, niemożność odczuwania przyjemności (anhedonia);
- zaburzenia snu (długo zasypiasz, a jeśli już się uda to śpisz snem płytkim i przerywanym);
- zaburzenia apetytu i utrata wagi;
- spadek lub zanik popędu płciowego;
- trudności w podejmowaniu nawet najdrobniejszych decyzji;
- uczucie stałego zmęczenia i braku energii;
- trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, powolne myślenie;
- brak wiary we własne możliwości;
- poczucie winy, którego nie można uzasadnić;
- poczucie osamotnienia;
- chęć izolowania się od otoczenia;
- myśli samobójcze.

trwają ponad dwa tygodnie, świadczą o depresji – „zwykła” chandra, która może się każdemu przytrafić, trwa krótko. – Jeśli ktoś z naszych bliskich zmagają się z przeciagającym się obniżeniem nastroju, weźmy go za rękę i zaprowadźmy choćby do lekarza pierwszego kontaktu – radzi Agnieszka Fudzińska. – Nie będzie on leczył depresji, bo tym zajmuje się lekarz psychiatra, ale pomoże w postawieniu diagnozy i w razie konieczności skieruje do specjalisty, który ustawi właściwe leczenie.

## Najlepiej? Na dwa sposoby

Choć depresja odbiera sens życia – według danych WHO aż 350 milionom ludzi na świecie i co dziesiątej osobie w Polsce – świat nauki wciąż nie jest pewien, co ją wywołuje. Najbardziej rozpowszechnionym wytłumaczeniem jest hipoteza neuroprzekaznikowa: powodem zaburzeń emocjonalnych jest zachwianie równowagi pomiędzy naturalnie występującymi w mózgu substancjami, których zadaniem

jest przekazywanie impulsów nerwowych. Właściwe funkcjonowanie tzw. centrum nastroju możliwe jest dzięki takim substancjom chemicznym, jak noradrenalina, dopamina i serotonina. I właśnie niedobór tej ostatniej uważa się za przyczynę depresji. Dlatego w leczeniu zaburzeń nastroju stosuje się specjalne leki, które hamują rozpad neuroprzekazników i podnoszą poziom serotoniny. Leki te są bardzo skuteczne, ale... ludzie zwlekają z podjęciem terapii, bo się ich boją.

## CHORY POTRZEBUJE CZUŁOŚCI, PRZYTULENIA



**Tomasz Jastrun** poeta, pisarz i felietonista, od wielu lat zmagają się z ciężką depresją, co opisuje w książkach i felietonach

Trudno zrozumieć depresję, to tajemnicza choroba. Nie pojmują jej nawet sami chorzy: kiedy wychodzą z depresji, przestają rozumieć swoje myślenie z epoki choroby. Bo jak pojąć esencję smutku i rozpacz zdaje się bez powodu? Szczególnym szokiem jest pierwsza depresja, kiedy nie rozumiemy, co się dzieje z naszym ciałem i duszą. Czujemy się strasznie, potwornie; jest tak źle, że nie da się wytrzymać. To jest jak obóz koncentracyjny. Za kolejnym razem już

znamy jego okrutne prawa i jest lżej. A depresja zwykle wraca.

Przed tą chorobą nie pomogą uciec siła woli, spryt czy mądrość. Jeszcze się nie zdarzyło, żeby ktoś wyszedł z depresji dzięki silnej woli. Rodzina, znajomi często mówią: „weź się w garść”, a chory już jest w zaciśniętej stalowej pięści. Co robić? Po pierwsze, iść do lekarza. Na szczęście leki są coraz skuteczniejsze, często zalecają depresję. Zwykle bierze się je do końca życia, ale trzeba się do tego przyzwyczaić; leki na nadciśnienie też bierze się dożywotnio. Ale najpierw trzeba znaleźć swój lek, jest ich wiele, czasami z kilkunastu pasuje nam tylko jeden. To ciężka praca i bolesna ten etap szukania, oczywiście z lekarzem. Do łask wracają elektrowstrząsy. Wydają się być archaiczną metodą leczenia, ale współcześnie robi się je w narkozie, nie są bolesne, a bywają skuteczne.

**Trzeba mieć też pewną taktykę – poza lekami.** Jestem pisarzem, kiedy przeżywam jakiś dramat, to go opisuję. Pisanie o depresji było dla mnie naturalną taktyką radzenia sobie z nieprzyjacielem – opisywanie go powoduje, że nieszczęście traci na wadze. Nawet w najgorszych stanach odrabiałem swoje lekcje i pisałem. Tak powstały moje dwie książki,

„Rzeka podziemna” i „Osobisty przewodnik po depresji”. Pierwsza to powieść, druga poradnik. Najgorsze chwile, tygodnie i miesiące przetrwałem dzięki temu, że zwlekałem się z łóżka i stukalem w klawisze. Niewykluczne, że to pisanie uratowało mi życie. **Opisując cierpienie, powodujemy, że zaczyna ono mieć jakiś sens. Każdy może pisać dziennik czy prowadzić bloga.** Zwłaszcza pisanie bloga jest cenne. Ważne, że ktoś przeczyta nasz reportaż z horroru, że się dzielimy cierpieniem – tak rodzi się poczucie wspólnoty. A w depresji, w tym przeraźliwym bólu duszy, człowiek jest bardzo samotny, wydany na łup choroby. Tak jak alkoholika zrozumie tylko drugi alkoholik, tak chorego na depresję zrozumie tylko ktoś, kto przeszedł tę chorobę. Każda depresja jest inna, jak odcisk palca. Ta wspólnota doświadczeń jest podobna do tej przeżywanej przez żołnierzy na pierwszej linii frontu. To doświadczenie ostateczne, a depresja często bywa chorobą śmiertelną.

Myśli samobójcze to jeden z objawów depresji. 25 proc. chorych popełnia samobójstwo, więc nie ma żartów. **Internet jest wielkim sojusznikiem w depresji**, dzięki niemu można mieć z innymi kontakt bliski, ale nieinwazyjny. Bezpośredni kontakt w depresji jest trudny, ludzie męczą, a w tłoku czai się niepokój i groza. Internet daje możliwość higienicznego kontaktu, co też sprzyja szczeroci. W ciężkich stanach Internet mnie ratował.

Najbardziej niebezpieczny jest okres, kiedy wchodzimy w depresję i kiedy z niej wychodzimy, bo właśnie wtedy najwięcej osób decyduje się zakończyć swe cierpienie. W naprawdę głębokiej depresji nie mamy na to siły, energii. Depresja daje przepustkę do nieistnienia; w tej chorobie zanika instynkt samozachowawczy, który normalnie chroni przed samobójstwem. **Ogromną pomocą jest czyjaś miłość i bliskość.** Chory potrzebuje czułości, przytulenia. Wsparcie kochających nas osób daje odrobinę poczucia bezpieczeństwa. Ludzie rzadko miewają poczucie bezpieczeństwa, a ono jest ważne, bo w depresji wszystko rośnie: każdy problem, lęk, zmartwienie; z byle powodu ma się poczucie katastrofy. Rodzina bywa źródłem dodatkowego stresu, jeśli nie rozumie, nie daje wsparcia.

Odkryłem, że mi dobrze robiło prowadzenie samochodu. I że inni odczuwają to podobnie. Posłuszeństwo tyłu mechanicznych koni krzepiło mnie. Ale w ciężkiej depresji nie ma mowy, by prowadzić wóz. W depresji ma się poczucie utraty panowania nad życiem, wszystko, co przywraca to panowanie czy jego złudzenie, działa krzepiąco.



## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji** - tel. (22) 594 91 00, czynny w środy i czwartki od 17 do 19

**Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA** - tel. (22) 654 40 41, czynny w poniedziałki od 17 do 20

**Kryzysowy Telefon Zaufania**, tel. 116 123, bezpłatny, działa codziennie od 14 do 22

**www.forumprzeciwdepresji.pl** - tu możesz zadać pytanie lekarzowi psychiatrze

– Wciąż pokutuje przekonanie, że leki otumaniają, uzależniają, zmieniają osobowość. To wszystko nieprawda – przekonuje Agnieszka Fudzińska. – Dawniej bywały szkodziły, dziś są znacznie bezpieczniejsze i prawie nie mają skutków ubocznych. Ale działają dopiero po ok. 6 tygodniach stosowania. To sprawia, że pacjenci przestają je brać. I tu nieoceniona jest pomoc rodziny: ktoś powinien pilnować, żeby chory brał leki, sam nie zauważy, że czuje się po nich lepiej.

Przyjmuje się, że leki trzeba brać przez minimum pół roku od wystąpienia poprawy. Potem powoli zmniejsza się dawkę, by w końcu całkiem je odstawić. Tylko czy wtedy choroba nie powróci? Otóż, to się zdarza. Dlaczego? Bo leczenie depresji powinno być zawsze wsparte przez psychoterapię. – Depresja zawsze się łączy z problemami emocjonalnymi – wyjaśnia Agnieszka Fudzińska. – Psychoterapia, prowadzona równoległe z leczeniem farmakologicznym, uczy nas radzić sobie z nimi. Jeśli zaniedbamy terapię, pozostawimy wciąż nierozwiązane problemy emocjonalne – a wtedy depresja rzeczywiście może wracać.

Psychoterapia jest ważna także z innego poziomu: powstają nowe teorie na temat przyczyn i sposobów leczenia depresji.

### Za dużo przeżyć?

W XXI wieku psychiatrzy nie są już tak pewni, że serotonina jest najlepszą odpowiedzią na potrzeby ludzi z depresją. Dlaczego? – Bo choć Prozac podnosi poziom serotoniny w ciągu zaledwie kilku godzin – to chory na poprawę czeka tygodniami. Po drugie, sztuczne obniżenie poziomu serotoniny u zdrowej osoby nie sprawia, że wpada ona w smutek. Po trzecie, pomiar ilości serotoniny w płynie

mózgowo-rdzeniowym ludzi z depresją nie zawsze potwierdza jej niedobór. I wreszcie po czwarte, ludzie zakochani, czyli najszczęśliwsi, mają poziom serotoniny niższy od przeciętnego – wylicza Agnieszka Fudzińska. Zatem albo to nie serotonina jest związkiem, który poprawia nastrój, albo działa ona w inny, mniej oczywisty sposób, niż tylko poprzez ilość.

Podejrzewa się także, że depresję powoduje nie zaburzenie biochemicznej równowagi, a strukturalne zmiany w mózgu, wywołane długotrwałym stresem. Dr Gerard Sanacora, profesor psychiatrii z Yale, twierdzi, że działanie stresu – jeśli jest zbyt silny lub trwa zbyt długo – można w przypadku chorób psychicznych porównać z paleniem papierosów w przypadku chorób serca. – W myśl teorii stresowej napięcie stopniowo uszkadza neurony, co sprawia, że zmienia się natura ich wzajemnych połączeń – a przez to i struktura mózgu – wyjaśnia Agnieszka Fudzińska. A skoro zmienia się budowa mózgu, to zmienia się i nastrój. Dlatego nie dajmy się stresowi.

#### WARTO PRZECZYTAĆ



Tomasz Jastrun,  
**Osobisty przewodnik po depresji**, wyd. Zwierciadło 2016



Tomasz Jastrun,  
**Rzeka podziemna**, Czarna Owca 2016

Terapeutycznie działa pielęgnowanie poczucia sprawczości i wiary, że mamy wpływ na życie. A także regularne zwieranie się komuś bliskiemu, zrzucanie napięcia i dzielenie trosk. Otaczajmy się ludźmi pozytywnie nastawionymi, regularnie sprawiajmy sobie małe przyjemności i podejmujemy działania, które nam tę przyjemność sprawiają.

– Świadomie szukajmy w rzeczywistości darów od życia: codziennie wieczorem zróbmy medytację wdzięczności, czyli znajdziemy dziesięć zdarzeń, za które możemy podziękować losowi, sobie lub ludziom – radzi Agnieszka Fudzińska. – Wielu osobom pomaga tzw. słoik wdzięczności: zapisują na kartkach wszystkie dobre zdarzenia i wkładają je do słoika, a kiedy mają chandrę, wyciągają karteczki i czytają je – to zmienia koncentrację z bodźców negatywnych na pozytywne.

Spuścmy też z tonu pod względem oczekiwań: często to my sami dobijamy się zbyt wysoko postawioną poprzeczką. Świat wciąż pędzi do przodu i stawia nam wymagania, bądźmy przynajmniej my sami dla siebie łagodniejsi. **Is**

## POROZMAWIAJMY O TYM

Zapraszamy na spotkanie na temat depresji „**Zbytkiem słodczy na ziemi jesteśmy nieszczęśliwymi**” w sobotę, **12 listopada 2016**, w godz. 16.00-18.00 do Muzeum

Pana Tadeusza we Wrocławiu. Poprowadzi je dr Justyna Ziółkowska z USWPS. **Wstęp wolny!**

To już drugie z cyklu spotkań „Współcześni romantycy” w ramach Otwartych Pracowni Muzeum Pana Tadeusza we Wrocławiu i Strefy Psyche Uniwersytetu SWPS.