

DEPRESIA

Depresia se poate intampla oricui – si se intampla de-a lungul vietii noastre, unei persoane din patru. Factorii diferiti care fac posibil sa se intample includ constructia biologica, mediul de crestere sau reactia la evenimentele vietii. Ceea ce face sa se agraveze, este felul cum menajam acele lucruri. Modul cum gandim si cum procedam afecteaza felul in care ne simtim. Depresia este adesea acompaniata de alte sentimente cum ar fi vinovatia, rusinea, furie si anxietate.

Ganduri

Oamenii depresivi tind sa gandeasca foarte negativ despre ei insisi, despre viitor si lumea inconjuratoare. Ar putea fi comparata cu privirea vietii prin "ochelari intunecati".

- Totul este fara speranta – nimic nu se poate schimba
- Sunt inutil, fara valoare
- E numai vina mea
- Lumea este un loc teribil – nimic nu merge bine.



Putem lungii aceste ganduri la infinit, despiciand firul in patru, intrebandu-ne de ce? Regretand actiuni din trecut, ce ar fi trebuit sau nu ar fi trebuit sa facem.



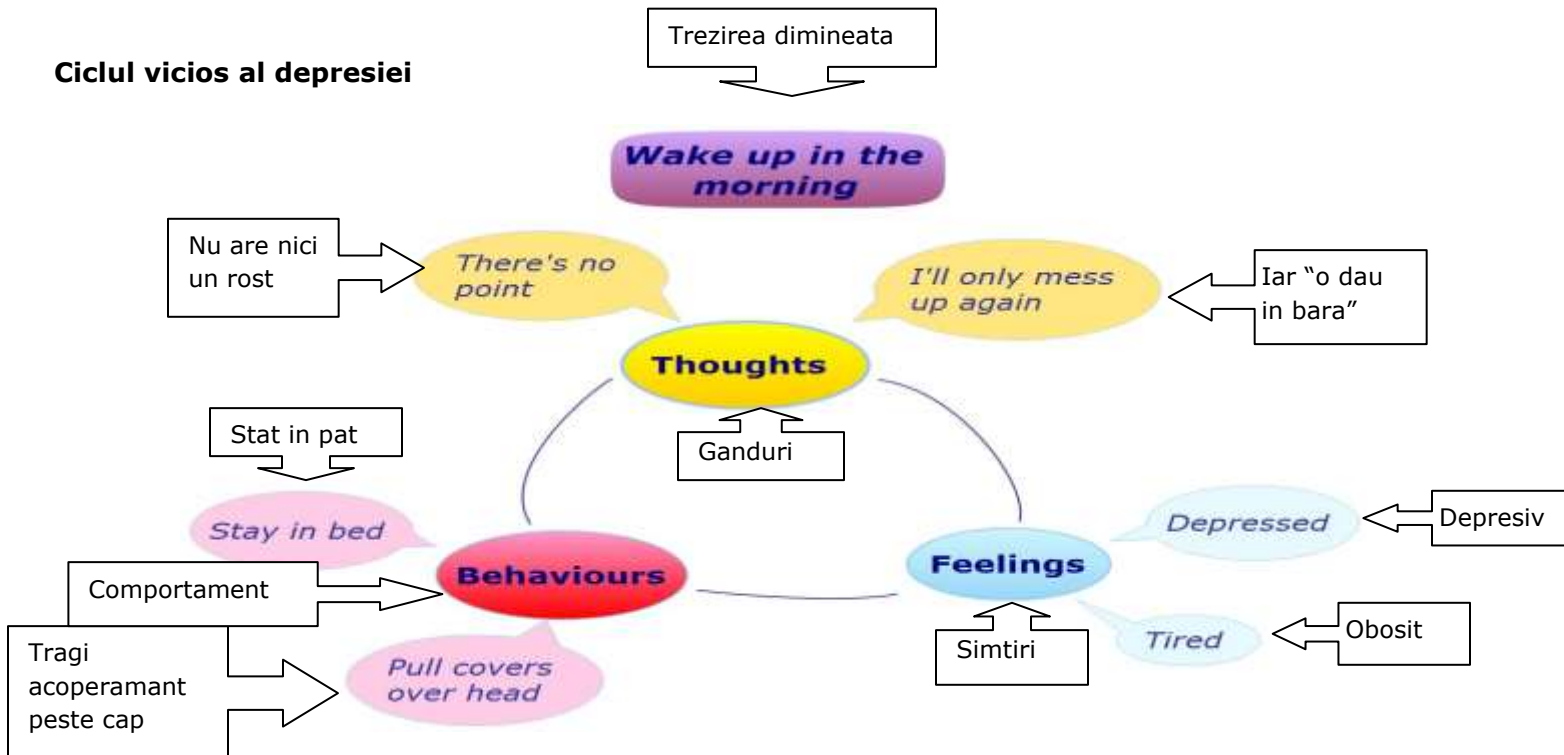
Senzatii fizice

- Oboseala, extenuare, letargie
- Dificultate de concentrare sau memorare/ amintire
- Schimbari in modul de somn (dormit mai mult sau mai putin)
- Schimbari in modul de alimentatie (mancat mai mult sau mai putin)
- Scaderea interesului pentru activitati de timp liber, sex)

Comportament

Datorita oboselii, dificultatii de somn, a alimentatiei, si stilul negativ de a gandi tindem sa facem din ce in ce mai putin. Incetam sa mai facem activitatile de alta data pe care ne placea sa le facem. Poate devenii atat de rau incat, nici macar nu putem merge la munca. Vrem doar sa stam in pat ori sa facem lucruri marunte. Este posibil sa ne izolam de prieteni si familie.

Ciclul vicios al depresiei



Rupand ciclul

Exercitii & activitati fizice

Cand ne simtim deprimati, tindem sa facem din ce in ce mai putin, din cauza oboselii, dificultatii de somn, alimentatiei si al stilului negativ de gandire. Inctam sa facem lucrurile care, alta data ne bucurau. Poate devenii asa de rau incat, nici macar la munca nu putem merge ori macar sa muncim acasa. Vrem doar sa stam in pat, ori sa stam acasa facand foarte putin, si este posibil sa ne izolam de prieteni si familie.

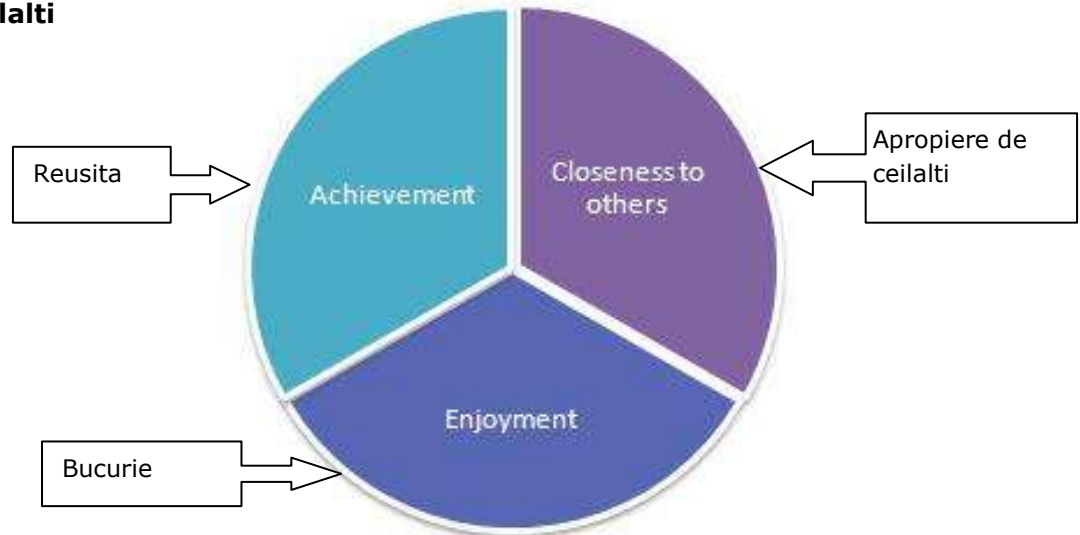


Doar marind nivelul activitatilor si exercitiilor are un impact enorm asupra moralului nostru prin faptul ca:

- Ne face sa ne simtim mai bine cu noi insine
- Ne face sa ne simtim mai putin obositi
- Ne motiveaza sa facem mai mult
- Imbunatateste abilitatea de a gandi mai clar
- Ne ajuta sa ne gandim la altceva decat sa ne axam pe gandurile noastre nocive
- Consuma resursele de adrenalina create de anxietate si furie
- Ne da sentimentul de reusita
- Bucurie
- Sa fim in preajma altor oameni
- Stimuleaza corpul sa produca antidepresiv natural
- Ne face in general, mai sanatosi
- Stimuleaza apetitul

Echilibru sanatos – programand activitatile zilnice iti da sentimentul de:

- ❖ **Reusita**
- ❖ **Apropiere de ceilalti**
- ❖ **Bucurie**



- Utilizeaza **Agenda de activitati** www.get.gg/docs/translated/WeeklyPlannerRomanian.pdf sau **ACE Log** www.get.gg/docs/ACELog.pdf
- Este important sa obtii un echilibru sanatos de activitati care sa iti dea sentimentul de reusita, bucurie si apropiere de ceilalti. Alege activitati care sunt importante pentru tine, au insemnatate sau scop pozitiv, si posibil sa vrei sa planifici si restul perioadei.
- Mentineti dorintele realiste – stabileste limite favorabile.
De exemplu: propunerea de a merge pe jos 15 minute mai degraba, decat de a alerga jumatate de maraton, ori spala vasele decat sa faci curatenie generala in casa. Nu te epuiza! Poti sa-ti construiesti activitatea in timp.

Facand lucrurile diferit

Daca lipsa de activitate si oboseala ajuta la mentinerea gandirii negative si de aici ne mentine depresivi, atunci facand mai mult, (in loc sa ne simtim obositi si depresivi) ne va ajuta sa ne simtim mai bine.



- Fa ceva diferit fata de ce faci de obicei!
- Ia o pauza, respira!
- [Constientizarea – invata respiratia constienta!](#)
- [Activitate constienta](#) - Axeaza-ti toata atentia pe alta activitate!
- [Tehnici de relaxare](#) - incearca mai multe si vezi care functioneaza!
- [Pune muzica!](#) - canta si danseaza, sau doar asculta muzica cu atentie (alege muzica, care te ajuta sa simti emotia dorita – evita cantecele triste daca esti depresiv!
- [Meditatia sau rugaciunea](#);
- Ajuta-i pe altii!
- Fii cu altii, contacteaza un prieten, viziteaza familia!
- Vorbeste cu cineva!
- Adopta tehnici care te ajuta sa ramai "cu picioarele pe pamant" – priveste imprejur, ce vezi, auzi, mirosi, simti? tine un obiect ce te linisteste!
- Exerciitii fizice – mers, inot, mers la sala de gimnastica, ciclism;
- Angajeaza-te intr-o activitate de timp liber placuta sau alt interes – daca nu ai deja unul, atunci gaseste unul! Ce te-a bucurat in trecut? La ce te-ai gandit adesea sa faci dar nu ai mers pana la capat?
- Scrie gndurile si sentimentele – ca sa le scoti din cap!
- Fa doar un pas inainte – nu fa planificari cu prea mult inainte!
- Alinta-te, fa ceva ce iti place intr-devar sau ceva relaxant!
- Autosugestie pozitiva – incurajeza-te, spune-ti: "pot sa fac asta, sunt puternic si capabil!", gaseste o afirmatie care functioneaza pentru tine (chiar daca prima data nu o crezi!. Scrie-o si memoreaza-o pentru cand o sa ai nevoie de ea! Vezi [Afirmatii](#)
- Fa ceva creativ – confectioneaza o cutie cu articole care sa iti reaminteasca sa utilizezi tehnici care ajuta, sau pune fotografiile pe hartie, sau scrie si decoreaza o lista!
- Foloseste [Imaginatia](#) cu locul sigur (in care te simti in siguranta)!
- Spune-ti: "Va trece si asta, este doar temporar!" "Am trecut prin asta inainte, pot sa o fac din nou!" Cand trecem printr-un tunel si devenim infricosati ca am putea ramane blocati, nu are nici un rost sa ne oprim – trebuie doar sa continuam inaintarea in ideea sa ajungem la capat. Lumina se vede, si ne asteapta!
- Vizualizeaza-te facand lucrurile pe care te bucurai sa le faci, sau pe care ti-ar placea sa le faci, si facand cu succes ceea ce ai de facut.



Gandind diferit

- **STOP!** Ia o pauza si respira!
- Intreaba-te:
 - La ce reactionez? La ce ma gandeam aici?
 - Este fapt sau opinie?
 - Exagerez?
 - Cat este de important de fapt? Cat va fi de important in 6 luni?
 - Asteptarile mele de la aceasta persoana sau situatie sunt cumva nerealiste?
 - Care este cel mai rau/ (cel mai bun) lucru ce se poate intampla? Ce este cel mai probabil sa se intample?
 - Folosesc cumva acel filtru negativ? Acele lentile intunecate? Exista, cumva o alta cale de a privi situatia?
 - Ce as sfatui pe altcineva in locul meu?
 - Ce as putea face chiar acum ca sa ma faca sa ma simt mai bine?
 - Pun, cumva mai multa presiune pe mine insami, fixand asteptari aproape imposibile? Ce ar fi mai realist?
 - Sar, cumva la concluzie despre ce a vrut aceasta persoana sa spuna? Citesc, cumva gresit printre randuri? Este posibil ca ei sa nu se fi referit la asta?
 - Ce vreau sau am nevoie de la acesta persoana sau situatie? Ce anume vor sau au nevoie ei de la mine? Exista vreun compromis?
 - Ma focalizez, cumva doar pe ce s-ar putea intampla in cel mai rau caz? Care ar fi o perspectiva mai realista?
 - Exista, cumva o alta varianta de a privi lucrurile?
 - Exagerez aspectele pozitive ale celorlalti si ma desconsider pe mine? Sau exagerez partile negative si minimizez partile pozitive? Cum ar vedea altcineva lucrurile? Cum ar arata imaginea mai mare?
 - Lucrurile nu sunt nici albe, nici negre in totalitate – exista si tente de gri. Unde sunt acestea pe fundal?
 - Aceasta este doar o reamintire a trecutului. Acea a fost atunci, si asta este acum. Desi aceasta amintire ma face sa ma simt suparat, nu se intampla, de fapt, din nou chiar acum.
 - Care ar fi consecintele sa procedez cum procedez de obicei?
 - Exista o alta cale de rezolvare? Care ar fi actiunea cea mai efectiva si de ajutor de pus in practica? (pentru mine, pentru situatie, si pentru cealalta persoana)
 - Respiratie: inspira **portocaliu** (pentru energie pozitiva) si expira **albastru/negru**.

