

Światowy Dzień Walki z Depresją

23 lutego obchodzony jest Światowy Dzień Walki z Depresją. Zachorowanie na depresję jest wieloczynnikowe tj., biologiczne, genetyczne, środowiskowe. Depresja jest chorobą, która może dotknąć każdego niezależnie od wieku, płci, wykształcenia, dochodów czy kultury. Objawy depresji to, między innymi, samokrytycyzm, poczucie beznadziejności, myśli samobójcze, problemy z koncentracją i ogólnie negatywny stosunek do życia. Zmiany w zachowaniu spowodowane depresją to, na przykład, odcięcie się od ludzi, rezygnacja z wielu rzeczy i czynności, które wcześniej sprawiały przyjemność oraz trudności z mobilizacją działania. Objawy fizjologiczne to bezsenność lub nadmierna senność, uczucie zmęczenia, spadek lub wzrost apetytu a za tym idzie zmiana wagi i ciała. Objawy emocjonalne to smutek, drażliwość, złość, poczucie winy i wstydu. Aaron T. Beck wykazał, że depresję charakteryzują trzy wzorce myślenia, jest to negatywne myślenie o sobie (samokrytyka), negatywne myśli o świecie (ogólne negatywne podejście do życia), oraz negatywne myśli o przyszłości (poczucie beznadziejności). Aaron T. Beck przedstawiła także zniekształcenia poznawcze zwane inaczej błędami w myśleniu, którymi posługują się osoby lękowo depresyjne. Lista zniekształceń poznawczych jest długa, przedstawię trzy: myślenie typu „**wszystko albo nic**” np. „jestem na szczycie albo na dnie”, „jestem wygranym albo przegranym”, „jestem mądry albo głupi”. W tym myśleniu nie ma nic pomiędzy. Uzależniamy swoją wartość od wyników. **Myślenie, które skupia się na negatywach ignorując pozytywne aspekty sytuacji** np. „Nie jestem w stanie myśleć o czymś innym niż moja wpadka”, „Jak mam się cieszyć dniem skoro tak nawaliłem?”. Kolejne zniekształcone myślenie to **nadmierne uogólnianie** np. „zawsze wszystko zawalam”, „nigdy mi się nie udaje”, „nigdzie nie jest bezpiecznie”, „wszyscy mnie nienawidzą- nikt mnie nie kocha. Jeżeli wyciągasz takie wnioski, spróbuj je zakwestionować, zadając sobie następujące pytania: Jakie są dowody na to, że nic nigdy nie idzie mi dobrze i że zawsze wszystko zawalam?.

Depresji często na pierwszy rzut oka nie widać

Nie dostrzega jej otoczenie, a osoba w depresji myśli, że sama sobie z tym poradzi i walczy.

Nie czekaj, mów co czujesz, proś o pomoc, idź do specjalisty.

DePRESJA to nie słabość, to choroba o której coraz więcej wiemy i można skutecznie leczyć.

Co możesz zrobić gdy chorujesz na depresję?

- zaakceptuj chorobę- dzięki temu łatwiej wyjść z depresji
- obserwuj siebie, swoje emocje i ciało- bądź uważny i wspierający
- odpuszczaj- presja i perfekcjonizm tylko pogłębiają depresję

Perfekcjonizm jako czynnik predysponujący do zachorowania na depresję

Perfekcjonizm funkcjonalny i niefunkcjonalny

Zdrowy perfekcjonizm:

- lubi swoją pracę i wykonuje ją z pasją
- jest elastyczny - "jeśli coś mi się nie udało, to bardziej się przygotuję i następnym razem mi to wyjdzie"
- jest zorganizowany, ambitny
- wyznacza sobie cele w granicach swoich możliwości (bierze pod uwagę swoje potrzeby)
- cieszy się z PROCESU dochodzenia do celu
- z niepowodzeń wyciąga lekcje

- ma wysoką samoocenę

Niezdrowy perfekcjonizm:

- nie odczuwa satysfakcji ze swoich osiągnięć
- lęk przed krytyką, porażką
- lęk przed nowymi wyzwaniami/ zadaniami
- niska samoocena
- brak radości z PROCESU dochodzenia do celu
- częste poczucie zmęczenia / pracobolizm vs unikanie
- samokrytyka gdy coś nie wyjdzie - krytyczne ocenianie siebie i innych
- prokrastynacja - unikanie zadań, koncentracja na szczegółach

W niefunkcjonalnym perfekcjonizmie postrzeganie środowiska pracy jest mniej przyjemnym miejscem i wzrasta ryzyko wypalenia zawodowego.

Przez lęk przed krytyką, porażką i niską samoocenę można się wypalić na samym początku wykonywania pracy.

Perfekcjonizm może dotyczyć wielu sfer życia, nie tylko pracy np. sportu, sprzątania, wyglądu, nauki, zdrowa dieta, ćwiczenia...

Niezdrowy perfekcjonizm to nadmiar odczuwanego lęku i wstydu, który nasila problemy psychiczne tj.

- depresja,
- zaburzenia lękowe,
- bulimia, anoreksja,
- zaburzenia osobowości np. obsesyjno- kompulsyjne,
- problemy ze snem,
- problemy żołądkowe.

Osoba perfekcjonistyczna bywa trudna dla otoczenia, gdyż wymaga doskonałości nie tylko od siebie ale i od innych. Osoba z niezdrowym perfekcjonizmem unika emocji i np. ucieka w pracę, sport, naukę itd...

Brak dystansu do własnej osoby powoduje cierpienie ponieważ wiele komentarzy odnosi bezpośrednio do siebie. Jeśli ktoś zwróci mu uwagę może zachować się bierno- agresywnie lub wycofać się z rozmowy, brakuje asertywności. Ma problem z okazywaniem złości/ gniewem cały czas się kontroluje by wypaść "właściwie".

Są zależni od akceptacji i aprobaty, szukają potwierdzenia swoich decyzji

Z perfekcjonizmem się nie rodzimy, uczymy się go, a jak czegoś można się nauczyć to można się też oduczyć 😊

Agnieszka Pliszka

Psycholog szkolny

Literatura: „Umysł ponad nastrojem”- Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Christine A Padesky, Dennis Greenberger. „Siła rezyliencji” – Jak poradzić sobie ze stresem, traumą i przeciwnościami losu?. ”Radość życia - czyli jak zwyciężyć depresję”. David D. Burns. „Siła niedoskonałości” – Dlaczego perfekcyjnie nie zawsze oznacza najlepiej. Malwina Huńczak.