

MEGKÜZDÉS A VISSZAESÉSEKKEL

Amikor valaki felépül a depresszióból, a legkritább esetben látja azt, hogy az életében újra minden rendben halad. A felépülés után lesznek olyan időszakok, amikor minden jól alakul, és hatalmas lépéseket tesz problémái legyőzése érdekében. A felépülés időszakában azonban lesznek olyan rosszabb periódusok is, amikor úgy érzi, hogy a depresszió ismét felülkerekedik és úgy tűnik mintha megint minden tönkremenne az életében. Ebben a rosszabb periódusában szinte el sem hiszi, hogy sorsa valaha még jobbra fordulhat, vagy létezhet bármi megoldás a problémáira. Lehetséges, hogy a rosszabbodás kiváltója egy negatív életesemény vagy egy negatív érzés feléledése.

A visszaesés teljesen normális jelenség. Minden egyes visszaesés a gyógyulás egy állomása és nem annak a jele, hogy sohasem fog kikeveredni a depresszióból. Bár a visszaesés kellemetlen, de esély is arra, hogy többet megtudjon önmagáról, és gyakorolni tudja azokat a készségeket, melyeket a depresszióval való hatékony megküzdés során elsajátított. Dr. Beck, aki a kognitív terápia kidolgozója, néha azt mondta a kezelés késői fázisában lévő betegeknek: menjenek haza és tegyék magukat depresszióssá. Így tanulhatják meg, miként lehetséges depresszióba „esni”, és azután legyőzni azt önerőből. A visszaesések leküzdése a terápia legfontosabb részéhez tartozik, mivel biztonságot alakít ki Önben, hogy képes úrrá lenni depresszióján.

Ez az összefoglalás a visszaesések legyőzéséhez nyújt tanácsokat. Két részből áll:

- I. Alapszabályok
- II. Útmutató olyan személyes tervek készítéséhez, melyek segítenek a későbbi nehézségekkel való megbirkózásban.

I. Alapszabályok

1. Ne essen pánikba! Ne feledje, hogy a visszaesések teljesen normális velejárói a gyógyulásnak! Azoknak az embereknek is megvannak a maguk hullámhegyei és hullámvölgyei, akik sohasem voltak depressziósok. A probléma akkor kezdődik, hogy amikor Ön depressziós, a hullámvölgyek mélyebbek és egyre nehezebb kikerülni belőlük.
2. Használja ki a visszaeséseket! Tanulhat belőlük. A visszaesés segíthet abban, hogy megismerje azokat a fajta gondolatokat, amelyek kétségbe ejtik vagy lehangolják. A gondolatok megismerése lehetőséget ad a terápia során tanultak begyakorlására. Idővel egyre inkább képessé válik arra, hogy gyorsan és hatékonyan küzdjön meg velük.
3. Használja, amit megtanult! Az emberek a visszaesésekből gyakran azt a következtetést vonják le, hogy ez a terápia nem használt nekik. Meggyőződött-e már korábban arról, hogy a terápia segített Önnek? Ha igen, akkor ismét használni fog. Próbálja ki, amit már tud, és legyen kitartó! Mit veszíthet?
4. Térjen vissza az alapokhoz, ha szükséges! Ne szégyelljen visszatérni a depressziójával való megküzdésben olyan technikák alkalmazásához, amelyeket a terápia korábbi szakaszában használt, és azóta már nem, hisz annyit javult, hogy már nem volt rájuk szüksége. Például lehet, hogy Ön most a negatív gondolatok megválaszolásának szakaszában van, és már abbahagyta a figyelemelterelő technikákat vagy a tevékenységek megtervezését. Amikor igazán rosszul van, nehéz jó dolgokra gondolni. Ezért térjen vissza a figyelemelterelő technikákhoz és tevékenységei megtervezéséhez. Ha ez már sikerül, akkor képes lesz visszatérni negatív gondolatai megválaszolásához. Ha visszamenőleg meg tudja találni, hogy mitől esett vissza, akkor ezt a tudását legközelebb is képes lesz használni. Más példa: lehet, hogy Ön már eljutott oda, hogy képes a negatív gondolatokat fejben megválaszolni, s nem kell leírnia. Hasonlóképp, ha valami nagyon aggasztja, feltehetően majdnem lehetetlennek fogja érezni, hogy fejben válaszolja meg a negatív gondolatokat. Úgyhogy szánjon rá időt és írja le a negatív gondolatokat és a válaszokat épp úgy, ahogy korábban. Sok ember, aki sohasem volt depressziós, a nehéz problémák kezelésénél ezt a módszert szintén hasznosnak találja. Ezért ne szégyellje, ha újra és újra ehhez folyamodik!
5. Fekete-fehér gondolkodás. Minél többet javult, annál rosszabbnak tűnnek a sötét időszakok. Az, hogy mennyire tekint kellemetlennek egy visszaesést, a fejlődés jele. Most már van valami jobb, amihez hasonlítani tudja depressziós periódusait. Ne hagyja, hogy a kontraszt miatti csalódása fokozza a depresszióját!

6. Emlékezzen az eredményekre! Amikor kezd megint depressziós lenni, minden addig elért eredmény olyannak tűnhet, mint ami örökre elveszett, de ez nem igaz! Az eredményeket senki sem veheti el Öntől. Minden, ami most elveszettnek tűnik, vissza fog térni a depresszió elmúlásával és Ön képes lépéseket tenni annak érdekében, hogy ez minél hamarabb bekövetkezzen.

7. Ne vádolja önmagát! Az emberek sokszor alaptalanul vádolják önmagukat depressziójukban azért, ami történt. Semmi ok sincs az önvádlásra. A visszaesésekre számítani kell, a gyógyulás természetes és normális kísérője. Sokat segít, ha csupán megoldandó problémát lát bennük, nem pedig sorsot, amit cipelnie kell.

8. Tartson ki! Ha a visszaesésen lassan jut túl, ne adja fel! Ki fog jönni belőle, ha időt és energiát szán rá. Gondoljon azokra a helyzetekre, amiket a múltban reménytelennek tartott és amiket mégis sikerült legyőznie, noha akkor képtelennek érezte rá magát.

II. Gyakorlati útmutató

A visszaesésekből való tanulás és felépülés helyes útja, ha terveket dolgoz ki arra az eshetőségre, amikor bekövetkezik. A terveket és megoldásokat a terapeutájával együtt készítsék el. Alapvetően két lehetőség adódik:

A terv – hogyan tudja magát a lehető legjobban elkészeríteni, és a lehető legtovább ebben az állapotban tartani? Emögött az a feltevés áll, hogy így segíthet önmagának a depressziót létrehozó gondolatok és cselekedetek felismerésében. Minél hamarabb tudatában van annak, hogy mit tesz, annál hamarabb és hatásosabban léphet közbe.

B terv (az előző ellenkezője) – mit tehet, hogy a lehető leggyorsabban és leghatásosabban kilábaljon a depresszióból?

Ezután mind a két tervre talál egy-egy példát. Látni fogja, hogy mindkét terv gondolatok és cselekedetek kombinációja, de természetesen nem ez az egyetlen helyes vagy lehetséges megoldás. A részleteket dolgozza ki saját maga annak alapján, hogy milyen tapasztalatai vannak a depressziójával kapcsolatban és mi segít a leküzdésében. Mi az Ön személyes része abban, hogy súlyosabb vagy hosszabb legyen a depressziós időszaka? Mit tud tenni ellene? Íme, néhány példa:

A terv

Maradjon ágyban!

Töltsön minél több időt tűnődéssel, kesergéssel!

Hagyja, hogy a napja szétessen, céltalanul teljen, és mondja azt magának: ez már túl sok nekem!

Ne csináljon semmilyen élvezetes dolgot! Mondja azt magának: nem érdemlem meg!

B terv

Keljen fel és foglalja el magát! Tapasztalatból tudja, hogy ezt nehéz elkezdni, de aztán egyre könnyebben megy, és jobban fogja érezni magát. Az ágyban maradás egyáltalán nem segít.

Kezdjen hozzá valamihez! Használjon figyelemelterelő technikákat! Tegyen valami aktív és koncentrációt igénylő dolgot! A negatív gondolatok megválaszolásával később foglalkozzon, amikor már jobban van!

Tervezze meg részletesen, mit is fog tenni ma! Figyelje az időbeosztását! Jegyezze le, mit csinál, és értékelje a tevékenységeit!

Fordítson figyelmet az élvezetes dolgokra, és jegyezze le az apró örömeit! Ez segíteni fog abban, hogy kijöjjön a depresszióból.

Ne bízzon meg magában, bármit is tenne!

Veregesse vállon magát minden véghezvitt dologért. Emlékeztesse magát arra, hogy rosszkedvében még a legegyszerűbb rutin dolog elvégzése is nagy teljesítmény. Ha tud, próbáljon valami plusz dolgot tenni a normál rutinhoz képest. Ez a plusz dolog nagy különbséget jelent abban, hogy hogyan érzi magát.

Mondja azt magának, hogy gyenge és szárnalmas vagyok!

Emlékeztesse magát arra, hogy az önkritika csak ront a helyzeten, nem segít a depresszió leküzdésében. Nevezze nevén a történeteket: ez egy visszaesés, aminek semmi köze a gyengeséghez, hanem a gyógyulási folyamat normális része. Legyőzhető problémát lásson a visszaesésben, ne pedig személyes kudarcot.

Mondja azt magának, hogy már túl kellene lennie a depresszióján!

Ez nem így van. Gondoljon arra, hogy már eddig is mennyi mindent tett a nehéz probléma legyőzésére, ezért további bizalmat szavazhat önmagának.

Gondoljon azokra a dolgokra, amiket elszúrt az életében! Vádolja magát mindezekért, és mondja azt: szörnyű ember vagyok!

Mondja magának, hogy Ön is ember és ezáltal esendő, az volna csoda, ha nem így volna. Senki sem tökéletes. Tegye fel a kérdést, hogy nem jóhiszeműen tette-e a rossz dolgait – talán a lehető legjobb megoldásnak tűntek akkor. Millió jó, rossz és közömbös dolgot teszünk életünkben, és nem igazságos csak a rosszak alapján ítélkeznünk önmagunk felett. Ehelyett gondoljon inkább jól sikerült dolgaira!

Mondja azt magának, hogy ez a terápia semmit sem ér, akár fel is adhatja. Ez már örökre így marad.

Gondoljon arra, mennyi mindent elért már! Ha eddig használt ez a terápia, ezután is használni fog, noha nehéz lehet elkezdni. Egy visszaesés nem jelenti azt, hogy minden elveszett, hanem pusztán csak egy múltó nehézséget.

A.T. Beck munkái nyomán átdolgozta Perczel Forintos Dóra

Ajánlott olvasmányok:

Beck, A.T.(2001): A depresszió kognitív viselkedésterápiája. Animula, Budapest

Grün, A. (2009): Kiút a depresszióból. Jel Kiadó, Budapest.

Perczel Forintos, D.(2001): A hangulatzavarok kognitív viselkedésterápiája. In: Szádóczky, E. (szerk.): Hangulatzavarok. Medicina Kiadó, Budapest, 354-374.

Budapest, 2011. február 28.