

Mindannyiunk életében előfordulhatnak olyan időszakok, amikor lehangoltabbnak, kedvetlenebbnek érezzük magunkat. Ez kapcsolódhat konkrét életeseményekhez (például egy szerettünk elvesztéséhez), de az is lehet, hogy nem tudjuk megnevezni hangulatváltozásunk pontos okát.

Gyakran a rossz közérzet néhány nap elteltével magától is elkezd oldódni, azonban előfordulhat, hogy krónikussá, heteken át tartó állapotá válik. Ilyenkor beszélhetünk depressziós állapotról, melyhez a rossz hangulaton kívül más tünetek is kapcsolódhatnak. A szomorúság, nyomottság, levertség uralhatja ilyenkor a hangulatunkat, ami mellett pesszimista gondolkodás jelentkezhet.

Reménytelennek, kilátástalannak láthatjuk a helyzetünket, előfordulhat, hogy jövőnkkel kapcsolatban pozitív elképzeléseink alig vannak. Gyakran ilyenkor az étvágy és alvás is megváltozik, és a hétköznapiakban egyre kevesebb örömteli pillanatot, pozitív érzést találunk.

Előfordulhat, hogy elzárkózunk a környezetünktől, egyre kevesebbet beszélgetünk családtagjainkkal, ismerőseinkkel, esetleg azt érezzük, hogy nincs is kedvünk hozzájuk, nem érdekelnék minket mások. Eluralkodhat rajtunk egy fáradt, energiahiányos állapot, ami miatt egyre kevesebb feladatunkat tudjuk ellátni, esetleg a személyes higiéniát is elhanyagolhatjuk.

Bizonyos esetekben a gondolkodás nehezítettsége, feledékenység, meglassultság is jelentkezhet. Emellett a depressziós állapot gyakran társul a saját értéktelenségünkkel kapcsolatos gondolatokkal, állandó (akár megmagyarázhatatlan) büntudattal is. Fontos megjegyeznünk, hogy egyfajta halál utáni vágyódás és az öngyilkosságon való gondolkodás is megjelenhet.

Mit tehetünk, ha depressziós tüneteket tapasztalunk magunkon?

A legfontosabb, hogy felismerjük az állapotunkat és elfogadjuk, hogy amit megélünk, több a szomorúságtól. Sokat segíthet, ha megosztjuk egy hozzánk közel álló személlyel az érzéseinket, problémáinkat, hiszen nem kell egyedül maradnunk egy ilyen helyzetben sem!

A depresszió olyan, mint egy "fekete szemüveg": ilyenkor mindent negatívan látunk (önmagunkat, másokat, a világot és a jövőt egyaránt). Fontos, hogy megpróbáljuk "levenni ezt a szemüveget", és módosítani igyekezzünk a hangulati állapotunkon.

Ebben segíthet, ha változtatunk a viselkedésünkön: iktassunk be örömteli tevékenységeket a mindennapokba, csináljuk azt, amit szeretünk csinálni. Legyünk aktívabbak: keljünk fel, ha nagyon nehéz akkor is, mozduljunk ki, keressük mások társaságát. Segíthet, ha minden napra betervezzük valamilyen aktivitással járó programot, és ezt akár előre, napirend formájában is vezethetjük. Ne ragadjunk bele az érzéseinkbe, ne engedjük, hogy lehúzzanak, csináljunk ehelyett olyat, ami aktivitással és egy kis testmozgással jár!

A viselkedésünk mellett fontos, hogy a gondolkodásunkon is változtassunk: tudatosítsuk magunkban a "fekete szemüvegünket" és próbáljuk megfigyelni, mit láthatunk azon kívül. Használjunk énerősítő gondolatokat (például, hogy ez a helyzet nem jelenti azt, hogy én egy értéktelen ember vagyok), keressük a pozitív történéseket és a gondolkodásnak egy olyan formáját, ami előrébb vihet minket. Segíthet, ha átgondoljuk, mit mondanánk, ha egy szerettünk lenne ilyen helyzetben. Így megtalálhatjuk, mire van szükségünk, és annak megfelelően cselekedhetünk.

Hasznos lehet, ha olyan dolgokat képzelünk el, ami megnyugvással tölt el, alkalmazhatunk relaxációs technikákat vagy meditációs módszereket is. Teremtünk olyan környezetet önmagunk számára, amiben a leginkább tudunk gyógyulni. Képzeljük el, ahogyan képesek vagyunk olyan dolgokat csinálni és élvezni, amik korábban örömet okoztak, és sikeresen elvégezzük mindazt,

amire most a legnagyobb szükség lenne.

Mikor érdemes pszichológus segítségét kérni?

Ha úgy érezzük, hogy a próbálkozások ellenére nem tudjuk befolyásolni hangulatunkat, és eluralkodik rajtunk a depresszív állapot, segíthet, ha szakember segítségét kérjük. Akkor is érdemes lehet pszichológushoz fordulni, ha a fentebb említett tünetek leg többjét tapasztaljuk. Emellett mindenképpen kérjük szakember segítségét, ha öngyilkossági gondolataink vannak! Ilyen esetben a legfontosabb, hogy minél hamarabb segítséget kapjunk, hiszen ez egy veszélyes állapot lehet, amivel nem minden esetben tudunk egymagunk megküzdeni! Ha konkrét öngyilkossági terve van, aminek úgy érzi, nem tud ellenállni, hívhatja bármelyik lelki segély szolgálatot! **(Lelki Segély Telefonszolgálat: 116-123, Kék Vonal: 116-111) vagy a 112-t!**