

# KAKO SMANJITI SKLONOST DEPRESIJI ?



U čimbenike koji imaju zaštitni učinak spram depresije ubrajaju se sretno djetinjstvo, ispravan odgoj, pozitivna komunikacija, dobronamjerna okolina koja pruža ljubav, sigurnost i razumijevanje, vjera u Boga, usmjerenost ka pravim vrijednostima u životu.

Posve je normalno i prirodno da nam nedostaju neke drage osobe kad nisu s nama ili da se po-vremeno osjećamo tužno ili melankolično. Često rabimo riječ depresija kako bismo opisali ovakve tužne epizode, ali kao što je opisano u prethodnom tekstu, ozbiljna depresija je nešto

potpuno drugo. Ozbiljna depresija onemogućava svoje žrtve da uspješno funkcioniraju u svakodnevnom životu. Kad su u ozbiljnoj depresiji, takve osobe su jednostavno blokirane. Zato je od velike važnosti u fazama dobrog raspoloženja raditi na sprečavanju nove depresivne epizode, jer kad se ona pojavi, to je mnogo teže. Isto tako kako je depresija čest i težak poremećaj, dobro je da svaki čovjek procijeni kakva je njegova sklonost depresiji i dok je još zdrav da poradi na sebi i razriješi rizične čimbenike za depresije. Navodimo neke strategije kojima se učinkovito može ublažiti ili prevenirati depresivna analiza.



## Strategija 1: DOBAR SAN, ZDRAVA PREHRANA I PRIMJERENE AKTIVNOSTI

Temeljni fiziološki čimbenici mogu znatno pridonijeti dobrom ili lošem raspoloženju. Loše spavanje je često posljedica lošeg raspoloženja. Depresija je gotovo redovito praćena poremećajem spavanja zbog čega je potrebno uzimati lijekove. Zato u dobroj fazi treba razvijati navike zdravog spavanja.

### Budite i vi dobar spavač

Za dobro spavanje potrebno je otkloniti sve uzroke tjelesne neugode ili boli koji interferiraju sa spavanjem. Treba izbjegavati alkohol i stimulativne napitke (kava, čaj) prije spavanja. Alkohol može pojačati potrebu za mokrenjem noću što može uzrokovati buđenje. Dobar krevet je uvelike važan za dobro spavanje. Preispitajte kakav je vaš krevet. Je li vaš krevet namreškan i grbav ili je udubljen? Možda bi bilo dobro da kupite novi? U krevetu provedemo gotovo trećinu života, pa je kvaliteta ležaja od velike važnosti za kvalitetu življenja. Iznimno je važno spavati u krevetu u kojemu se osjećamo udobno i opušteno. Nije dovoljno imati krevet koji trgovci nazivaju ortopedskim ležajem ili latofleksom. Potrebno je da krevet po svojoj veličini i obliku odgovara baš vama i vašemu partneru. Po potrebi možete dobiti stručne savjete u specijaliziranim centrima za zdravo savjetovanje.

Krevet treba koristiti samo za spavanje i ljubav. Sve druge aktivnosti u krevetu, koje mnogi nerijetko upražnjavaju, mogu imati pogubne posljedice po spavanje. Previše topline koja uzrokuje znojenja uvjetuje buđenje i smetnje spavanja. Zvučna izolacija je presudna za zaštitu od štetnog djelovanja buke na spavanje.

Za jačanje bioritma važno je odlaziti na spavanje i ujutro ustajati uvijek u isto vrijeme. Na spavanje treba odlaziti relaksiran, to jest prije spavanja treba izbjegavati sve aktivnosti koje stimuliraju i pojačavaju budnost. Autogeni trening i druge tehnike opuštanja mogu omogućiti lakše usnivanje. Brojanje unazad npr. od 500 ili 232 može pomoći. Mogu se brojati udisaji ili izdisaji.

### Zdrava prehrana

Stroga dijeta može uzrokovati razdražljivost, umor, osjećaj slabosti i malaksalosti, depresivno raspoloženje. Bolje je tjelesnu težinu regulirati zdravom prehranom i tjelesnom aktivnošću, a ne iscrpljujućim dijetama. O hrani koja pospješuje raspoloženje više informacija možete naći u članku Prehrana i duševno zdravlje u sljedećem broju magazina.

S alkoholom treba biti jako oprezan. Zbog svojeg euforičnog učinka alkohol popravljiva raspoloženje i godi subdepresivnim osobama. Međutim, nekontroliranim uzimanjem može uzrokovati mnoge komplikacije, pa čak i suicidalnost i izraženu depresiju.

### Aktivnosti i tjelovježba

Primjerene fizičke aktivnosti dovode do bolje tjelesne kondicije i povećane energije, te ima i zaštitni učinak protiv depresije. Važno je izbjegavati svako

pretjerivanje koje može uzrokovati fizičku iscrpljenost. Izlet u prirodu, posebice u dobrom društvu, imaju višestruke korisne učinke.

## Strategija 2: RADITE NA SEBI DA BUDETE BOLJI

Ako naginjete depresiji, uputno je razmisliti malo o svojim životnim ciljevima i vrednosnome sustavu, te kako strukturirate i ispunjavate vaše vrijeme. Često je loše raspoloženje posljedica raskoraka između onoga što istinski cijenite i onoga što radite, te između onoga što biste željeli i onoga što imate.

### Promijenite svoja vjerovanja

Osobe sklone depresiji nužno moraju promijeniti svoja negativna vjerovanja o sebi. Kad počnu vjerovati da zaslužuju svako dobro koje im život nudi, bitno umanjuju sklonost ka depresiji.

Kriva ili negativna uvjerenja mogu se reprogramirati na različite načine. Evo nekoliko primjera pozitivnih vjerovanja.

- Čak i ako pogriješim, ja sam u osnovi dobar, greške su da ih ispravljamo i učimo na njima biti još bolji;
- Razumijevanjem drugih ljudi mogu ih voljeti;
- Život je prihvatljiv i može biti divan, a smrti se ne treba bojati;
- S prošlošću se treba pomiriti, a na budućnost gledati s nadom;
- Premda je ljudski ljutiti se, mudro je oprostiti.

### Mislite pozitivno

Naše misli stvaraju osjećanja, a mi obično živimo u skladu s tim osjećanjima. Prošlost postoji samo u mislima i na način na koji je se prisjećamo. Naše misli oblikuju ne samo našu sadašnjost nego i našu budućnost. Možemo birati kako ćemo i o čemu misliti. Netko je lijepo kazao: "Na što usmjerite pozornost, to raste". Ne samo u našoj svijesti, nego i u našem tijelu. Kad je naša pozornost usmjerena na nešto pozitivno, u mozgu se oslobađaju živčani prijenosnici koji stvaraju osjećaj zadovoljstva, sreće i nade. Dakle, ako imamo pozitivne misli, imat ćemo u mozgu pozitivne molekule.

Pozitivno mišljenje je naš izbor, a ne bijeg od problema. Problem se zna i prihvaća tako što mu se prilazi s pozitivne strane. Time se mijenja odnos između problema i naše sposobnosti da ga riješimo u našu korist. Jednostavno ne treba se baviti tamom, nego upaliti svjetlo. Dakle, ne radi se o samozavaravanju već o usmjeravanju pozornosti na pozitivne mogućnosti što nam otvara nove vidike.

### Uvijek može bolje

Ne postoji ni jedna situacija koja se ne može poboljšati, ali i pogoršati. Napredovanje, Vaš osobni rast i razvoj su preduvjet za sreću. Čovjek koristi samo mali dio svojih mogućnosti. Misli se kako je svega do 10 posto našeg mozga iskorišteno. Zato uvijek težite boljem, a budite zahvalni za ono što imate.



## Umjesto da kritizirate druge, pohvalite ih

Ono što vidimo u drugima naš je odraz, to smo mi. Kad sljedeći puta poželite nekoga kritizirati, prvo se zapitajte zašto sebe smatrate takvim. Umjesto da kritizirate druge, pohvalite ih kad god imate priliku za to. Rezultat će doći vrlo brzo. I prije nego što možete pomisliti, doživjet ćete pozitivnu promjenu na sebi.

Ako ste do sada bili kritičar, osoba koja gleda negativno na život, nije ni čudo da patite od depresije. Vježbajući pohvaljivanje Vaših bližnjih, naučit ćete biti strpljivi sa sobom. Pohvaljivati druge znači naučiti prihvatiti život s ljubavlju.

## Oprostite onima koji su Vas povrijedili

Netko je slikovito kazao kako je depresija bolest neopraštanja koja traje sve dok nas ne pojede. Zato je bolje oprostiti. Ako se negativne emocije potiskuju u sebi, one će izaći negdje u tijelu kao neugodni simptomi. U životu ne napredujemo kako treba dok ne počistimo u sebi staro smeće, odnosno sve negativne emocije, posebice ljutnju i mržnju. Depresivne osobe su najčešće bile povrijeđene od strane svojih bližnjih. Nerazriješeni bijes ili ljutnja su nerijetko praćeni osjećajem grižnje savjesti ili krivice pri čemu se zatvara začarani krug.

Opraštati znači iskazivati milosrđe, a ne tražiti pravdu ili zadovoljštinu. To znači odricanje od prava na osvetu ma koliko je ta osveta opravdana. To je u suprotnosti s uvriježenim shvaćanjima u današnjem društvu. Međutim, opraštanje nije samo jako važno za podmazivanje međuljudskih odnosa već i za psihičko zdravlje svakoga od nas. Opraštanje znači odricanje od ljutnje, bijesa, neraspoloženja. Oprostiti znači otkloniti sve osjećajne posljedice koje pozljeda ili uvreda nosi sa sobom. Opraštanje je oblik emocionalnog iscjeljenja.

Opraštanje ne znači pristajanje na zlo, niti pretvaranje da se ništa nije dogodilo. Opraštanje nije ravnodušnost, zaborav, a ni trpeljivost. Opraštanje nije povezano s davanjem lekcije onome tko Vas je povrijedio, a niti s oslobađanjem od odgovornosti.

Opraštanje je čin volje i izraz ljubavi i razumijevanja koje pobuđujemo u sebi. Ono je izraz snage koja se u nama razvija činom praštanja. Kada ljudi ne mogu oprostiti to je zbog toga što vjeruju u potrebu i pravo na osvetu, zbog svoje nesigurnosti, straha, samosažaljenja, potrebe za prebacivanjem krivice na drugoga, oholosti, itd. Oprostiti znači osloboditi ogromnu pozitivnu energiju za svoj psihički i duhovni rast i razvoj. Oprostiti znači aktivirati u sebi ljubav.

## Izrazite svoje osjećaje

Slobodno izražavanje mišljenja, osjećaja, boli i radosti nužno je za zdravo ozračje bliskosti i prisnosti među ljudima. Zato naučite jasno izreći što mislite i kako se osjećate. Zadržavanje emocija u sebi dovodi do povlačenja u sebe, potištenosti, nezadovoljstva pa čak i do tjelesnih bolesti. Depresija je ljutnja koja je usmjerena prema unutra. To je također ljutnja za koju smatrate da je nemate pravo osjećati.

Plaćite kad Vam je teško. U našoj kulturi mnogo smatraju kako je sramota plakati. Vjerovanje da samo slabici plaču poprilično je rašireno, pogotovo kad se radi o muškarcima.

Nemojte gutati bijes. U depresivnih se osoba često nađe potisnuti bijes, ljutnja koja nije rasterećena. Bolje je oprostiti nego ljutiti se, a ako se već morate ljutiti onda nemojte gutati ljutnju, nego je pokažite. Međutim, najbolje je ne ljutiti se. Ako netko radi nešto što nam se ne dopada, umjesto ljutnje bolje je zamoliti ga da to ne radi. "Dragi, to što radiš meni se ne sviđa, a ja ne bih željela da se ljutim na Tebe". Kako kaže stara poslovice "miroljubivi dulje žive jer mnogi ratnici ostaju na bojnopolju".

## Strategija 3. UNESITE VIŠE LJUBAVI, RADOSTI I ZADOVOLJSTVA U SVOJ ŽIVOT

Depresija je praćena samoomalovažavanjem pa čak i osjećajem odbojnosti spram sebe. Vjerojatno je to posljedica nedostatka ljubavi u ranom djetinjstvu i drugim važnim razdobljima života. Naime, osobe koje su sklone depresiji često su drage, pametne i altruisti, ali sebe ne vrednuju visoko, a nerijetko sebi otpisuju pravo na zadovoljstvo. Čak i kad je njihovo raspoloženje normalno, imaju osjećaj da ne zaslužuju lijepe stvari, da nisu vrijedni nečije ljubavi, te da su potrebe drugih ljudi važnije od njihovih. Zato je unošenje ljubavi i zadovoljstva u svakodnevni život jedna od temeljnih strategija za dobro raspoloženje i prevenciju depresije.

### Ljubav - vođena fantazija

Nađite udoban položaj ležeći ili sjedeći. Zatvorite oči... Obratite pažnju na svoje disanje... Dišite mirno i polako... Opustite se... Zamislite mirno i tiho jezero... ili neko drugo mirno mjesto gdje ste se istinski dobro osjećali...

Sjetite se neke situacije kad ste se istinski dobro osjećali... Kad budete spremni, prisjetite se vremena kad ste nekoga ili nešto voljeli... Možda je Vaša ljubav bila upravljena prema nekoj Vama bliskoj i dragoj osobi... prema nekoj životinji... nekom predmetu... prema sebi samom... prema Bogu... prema nekoj biljci... prema nečemu posve različitom. To može biti neki skorašnji ili pak stari doživljaj, možda iz Vašega djetinjstva...

Ne žurite... Budite opuštteni... Strpljivo čekajte u miru, znajući da će uskoro nešto doprijeti do Vas... Štogaod se pojavi prihvatite to, bez suđenja, procjenjivanja ili odbijanja... Proživite to ponovno... Oživite taj osjećaj ljubavi u sebi kao da je ljubav sada prisutna u Vama... Kad budete spremni razmotrite sljedeća pitanja...

- Kako doživljavate ljubav? Kakav Vam osjećaj stvara voljeti nekoga ili nešto?
- Kako se ljubav očituje na Vašem tijelu? Kakve tjelesne pojave prate Vaš doživljaj ljubavi?
- Kako se u Vas ljubav očituje na intelektualnom planu? Koje misli, ideje ili vjerovanja prate Vaš doživljaj ljubavi?
- Možete li stvoriti neku novu definiciju ljubavi?
- Kako biste mogli unijeti više ljubavi u svoj svakodnevni život?



## Budite ljubav u sebi i oko sebe

Stvaranjem što više bezuvjetne ljubavi u sebi i oko sebe moguće je spriječiti ili pobijediti depresiju. Ljubav je poput kvasca u tijestu koji svoj posao čini mirno i neprimjetno. A bez njega bi kruh bio samo tvrd komad, kao što je život bez ljubavi prazan, težak, okrutan, besmislen. Kad god u sebi pobudimo bezuvjetnu ljubav, olakšat će i težina u našem životu. Bezuvjetna ljubav je životna, ona nas hrani, daje smisao našem životu, ona je svoj vlastiti razlog postojanja. Ako odaberemo bezuvjetnu ljubav kao temeljno načelo koje nas vodi, mijenjajući sebe mijenjamo i svijet.

### Aktivnosti koje popravljaju raspoloženje

- biti u društvu dobrih i sretnih ljudi
- privući interes drugih ljudi za ono što govorite
- biti u društvu s prijateljima
- poljubiti se s dragom osobom
- zagriliti se s dragom osobom
- gledati ljude
- voditi otvoren i srdačan razgovor
- čuti da nas netko voli
- pokazati svoju ljubav nekome
- biti s nekim koga volimo
- izreći kompliment i pohvalu nekome
- popiti kavu, čaj ili sok s prijateljima
- voditi zanimljivo i živahan razgovor
- slušati prikladan radio program
- vidjeti stare prijatelje
- upoznati zanimljivu osobu
- dobar seks
- zabavljati ljude
- smijati se
- opustiti se
- razmišljati o boljoj budućnosti
- misliti na ljude koje volimo ili koji nam se sviđaju
- gledati prekrasan krajolik
- imati mir i tišinu
- sjediti na suncu
- nositi čistu odjeću
- imati vremena za dokolicu
- imati dobar san
- slušati dobru glazbu
- smiješiti se ljudima
- vidjeti da se nešto lijepo događa dragim nam ljudima
- imati osjećaj Božje prisutnosti u svojem životu
- gledati mile i ljupke životinje
- napraviti nešto na svoj način
- čitati lijepu priču, roman, pjesmu ili dramu
- planirati ili organizirati nešto
- reći nešto jasno
- planirati putovanja i odmor
- naučiti nešto novo
- dobiti kompliment ili potporu od drugih
- raditi svoj posao dobro i s ljubavlju
- jesti dobru i zdravu hranu
- posjetiti dobar restoran
- igrati se i maziti s djecom
- igrati se sa životinjama

### Volite ono što radite

Velika je vrijednost u životu raditi ono što volite. To Vam donosi radost i sreću. Osobe sklone depresiji često obavljaju neke aktivnosti, ne zato što to žele ili vole, nego iz osjećaja da to moraju ili trebaju učiniti. Ako već nešto morate učiniti, onda to učinite dragovoljno i s ljubavlju. Potražite što bi moglo biti zanimljivo, uzbudljivo ili lijepo u aktivnosti za koju mislite da je morate obaviti.

Ophodite se prema drugim ljudima sa smješkom na licu. Osmijeh obogaćuje onoga koji ga prima, a ne osiromašuje onoga koji ga daje.

### Umirite od smijeha da biste dulje i sretnije živjeli

Humor je jedinstven dar Stvoritelja čovjeku po kojemu se razlikuje od ostalih živih bića. Međutim, humor je jedan od univerzalnih lijekova jer ublažava posljedice stresa, nadvladava bol, pojačava obrambene snage organizma, povećava radost življenja, normalizira krvni tlak, pomaže u borbi protiv različitih psihosomatskih bolesti i smetnji kao što su čir na želucu i glavobolje... Znanstvenici tvrde da je blagotvoran smijeh onaj koji dolazi iz trbuha i obuzima čitavo tijelo, slobodan je, zvučan i gromak, dok je smijeh koji dolazi iz mozga izvještačen i negativan. Ako nismo veseljaci po prirodi da bismo se mogli smijati od srca, potrebno je samo probuditi u sebi slobodno dijete koje se voljelo igrati, a nalazi se u svakome od nas. Ako se okružimo veselim ljudima, to će nam mnogo lakše uspjeti.

### Vizualizirajte pozitivan rezultat

Vizualizirajte svoje dobre želje tako da stvorite jasnu, pozitivnu sliku koja pojačava Vašu afirmaciju. Začuđujuće je što sve ljudski um može ostvariti na ovaj način. Vizualizirajte svoje zdravlje. Vidite svojim unutrašnjim očima život kao divno radosno iskustvo.

Vizualiziranjem pozitivnih rezultata može se postići reprogramiranje nesvjesnog. Vidite sebe kako se izvrsno osjećate. Vidite sebe kako zračite zdravlje. Vidite sebe kao osobu koja je vrijedna ljubavi. Pozitivne vizualizacije su kao sjeme koje se stavi u zemlju. Kada posijete sjeme, treba neko vrijeme da biljka izraste. Strpljivo vizualizirajte i uspjeh neće izostati.

### Njegujte slobodno dijete u sebi

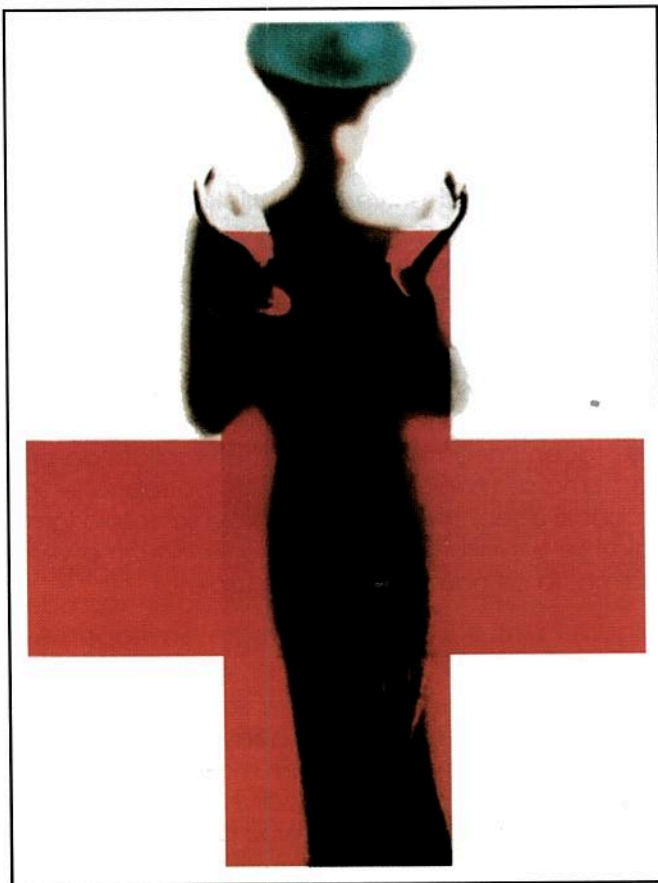
Ma koliko da nam je godina, u nama je uvijek malo dijete koje treba prihvaćanje i ljubav, neka nježna djevojčica koja treba pomoć, ili dječčacić koji žudi za toplinom i ljubavlju. U nama također postoji i ego stanje roditelj. To je snimak ponašanja naših roditelja ili drugih važnih osoba koje su nas njegovale i štatile.

U depresivnih osoba često postoji unutarnji dijalog između ego stanja roditelj i ego stanja dijete koji sadrži prigovore i kritike. Depresivne osobe nerijetko sebe omalovažavaju, kritiziraju ili kažnjavaju onako kako su to u njihovu djetinjstvu činili njihovi roditelji.

Zato je važno njegovati slobodno dijete u sebi. Uspostavite kontakt s njim jednostavnim pitanjima i dobit ćete korisne odgovore: "Što ja mogu učiniti da te usrećim? Što bi želio danas? Mislim da bi bilo dobro otići u kazalište, što Ti želiš"? Možda će odgovor biti "Ja bih želio igrati nogomet". Komunikacija je počela. Ako svakoga dana komunicirate s tom malom osobom u sebi, život će Vam postati ljepši i veseliji. Igrajte se s djetetom u sebi. Činite ono što ono voli. Što ste željeli da Vam roditelji kažu kad ste bili dijete? Što Vam to nikada nisu rekli, a Vi ste to željeli čuti? Hajde, baš sada to recite djetetu u sebi! Govorite mu to svaki dan dok se gledate u zrcalu. Promatrajte što se događa.



## Strategija 4. VJERA ĆE VAM POMOĆI



Osobe koje vjeruju u Boga svojom vjerom se povezuju s izvorom kozmičke mudrosti, znanja, ljubavi i moći.

### **P**ravila uspješne komunikacije s drugim ljudima

- Čujte/saslušajte druge
- Postavljajte pitanja
- Razjasnite što se zbiva
- Nemojte osuđivati, potrudite se da razumijete
- Možete mijenjati samo sebe, drugi se moraju mijenjati sami
- Pitajte se kako se osjeća osoba kojoj govorite
- Pitajte se kako se osjećaju drugi involvirani ljudi
- Ponudite potporu
- Pomozite drugima da mobiliziraju svoje resurse
- Pomozite drugima da počnu proces rješavanja problema
- Izbjegavajte pametovanje i direktive

### Strategija 5. U ŽIVOTU NE IGRAJTE SAMO NA JEDNU KARTU

Nikomu ne ide sve dobro cijeli život. Svi se katkad nalazimo u situacijama kad nam neke stvari u privatnom životu, obitelji, na poslu, s prijateljima ne idu kako bismo željeli ili kako mislimo da treba, kada

## Asertivna prava

- Ja imam prava koja priznajem i drugima
- Reći "ne znam"
- Reći "ne"
- Imati vlastito mišljenje i slobodno ga izreći
- Imati svoja osjećanja i izražavati ih
- Donositi samosvojne odluke za koje imam odgovornost
- Promijeniti svoje mišljenje ili stajalište
- Birati svoj način strukturiranja vremena
- Učiniti i pogrešku (koju ću popraviti)

nam se čini da nam je život pun problema. Ako je naš osjećaj vlastite važnosti i samopoštovanja vezan za samo jedan aspekt našega života u kojemu nam ne ide baš kako treba, tada postajemo skloni depresiji. Zato je važno imati i rezervne karte u rukavu. Ako se želimo zaštititi od depresije, ne smijemo se posvetiti samo jednoj životnoj dimenziji, npr. poslu i karijeri, nego i obitelji, prijateljima, hobbiju, što nam omogućuje pozitivno potkrepljenje i podršku u stvaranju osjećaja ispunjenosti, radosti, smisla i vlastitog imaga s kojim smo zadovoljni.

### Strategija 6: OTVORITE SE ŽIVOTU I LJUDIMA

Upoznajte nove ljude. Potražite mjesta na kojima možete sresti ljude sa sličnim interesima i hobijima. Budite u kontaktu sa susjedima. Uključite se u različite lokalne aktivnosti, političke, sportske, rekreativne, itd. Idite u crkvu.

Gradite nova prijateljstva. Prijateljstva najbolje cvjetaju na zajedničkim aktivnostima, iskustvima i zadovoljstvima. Razmislite što biste mogli podijeliti s potencijalnim prijateljima.

Učvršćujte postojeća prijateljstva. Budite fair prema sebi i prema drugima. Održavajte kontakte redovito. Budite asertivni. Asertivnost znači slobodno iskazivanje svojih prava. Temelji se na vjerovanju da vaša prava, potrebe, želje i osjećaji nisu ništa manje važni od prava, potreba, želja i osjećaja drugih ljudi. Važno je iskazivati ih primjereno, jasno i pošteno. Umjesto da težite da se po svaku cijenu dopadnete ljudima, težite *fair play* ponašanju, kako prema sebi tako i prema drugima.

### Strategija 7. ZACIJELITE RANE IZ PROŠLOSTI

Svaki se čovjek u životu nađe u situaciji kada se osjeća povrijeđenim. Nerazriješene psihotraume se ponavljaju u njegovim mislima i sjećanjima oživljavajući bolne emocije. Rad s djetetom u sebi je djelotvoran način prevladavanja ozljeda u sebi. Ako ne možete sami zacijeliti psihotraume iz prošlosti, potražite pomoć psihoterapeuta.

Ljubav je najbolji brisač rana iz prošlosti. Ona briše najdublja i najbolnija sjećanja. Dopustite sebi da Vas ljubav vodi kroz život. Gdje je ljubav, nema malodušnosti i depresije.