

Czy smutek to choroba?

Każdy dorosły człowiek ma okresy przygnębienia. Trudno się wówczas zmobilizować do czegokolwiek. Osoba w depresyjnym nastroju odsuwa się od innych i izoluje. Otoczenie zaś mylnie odczytuje przyczyny tej izolacji, jako niechęć do ludzi lub lenistwo. Taki człowiek jest mniej aktywny i bywa pomijany. Przyczyny przygnębienia mogą być różne, ale najczęściej są reakcją na utratę kogoś bliskiego, czegoś ważnego lub inne przykrości, jakich doświadczamy od liczących się w naszym życiu osób. To wszystko może być przyczyną tego, że tracimy pewność siebie i popadamy w przygnębienie. To, jak długo ono trwa i z jakim nasileniem zależy m.in. od naszej osobowości, czy jesteśmy odporni na stresowe sytuacje. Ludzie oceniający siebie niekorzystnie, niepewni własnej wartości mają wyraźnie większą skłonność do przeżywania nastrojów depresyjnych. Rozważają błędy w swoim postępowaniu, analizują czego nie zrobili, a mogli i powinni. Zadają sobie prawdziwe tortury psychiczne. Męczą się również te osoby, które swój zły nastrój starają się ukryć przed otoczeniem. W takiej sytuacji musimy wiedzieć, że przeżywanie nastroju depresyjnego jest naturalną reakcją. Tłumienie takich uczuć pogarsza tylko sytuację, bo jej nie rozwiązuje. Trzeba to sobie uświadomić i pozwolić na pełne przeżycie np.: przygnębienia wywołanego doznaniem krzywdy, rozpacz z powodu utraty pracy itp. Człowiek przygnębiony nie potrzebuje rad 'życzliwych osób', ani rozweselania, ale wsparcia polegającego na życzliwej obecności i okazywaniu zrozumienia oraz warunków do 'wypowiedzenia się', czy wypłakania. Istotne jest, aby skupić się nad powrotem do codziennego życia (które zapewne jest zaniedbane) tzn. do kontaktów z ludźmi, zakupów, pracy fizycznej nawet jeśli jest to dla nas bardzo trudne.

Rozejrzyjmy się wokół siebie, poszukajmy ludzi, na których możemy polegać, godnych zaufania - nie możemy wszystkiego zrobić sami. Jeśli mimo naszych wysiłków, pomocy bliskich i upływu czasu (kilku tygodni) pozostajemy w depresyjnym nastroju powinniśmy poszukać pomocy u psychologa lub psychiatry.

*mgr Teresa Stawecka
psycholog*