

# Kłamstwa depresji

Słowo *depresja* staje się coraz częściej słyszane. W niektórych przypadkach można jednak stwierdzić, że wraz z popularyzacją wiedzy na temat zdrowia psychicznego, pewna część określeń zostaje źle rozumiana i z tego też powodu – nadużywana. *Depresja* jest właśnie jednym z takich słów. Ile razy można usłyszeć, że ktoś chyba ma „depresję” przez tę paskudną pogodę. **Zwykły gorsze samopoczucie, uzasadniony smutek czy jakakolwiek inna nieprzyjemność są często sprowadzane właśnie do tego jednego określenia, umniejszając przy tym faktycznemu problemu, jaki niesie za sobą ten stan.**

**Należy jednak jednoznacznie podkreślić, że takie przejściowe stany nastroju nie są tożsame z depresją.** Jest to jednostka chorobowa, która wymaga należytej uwagi ze strony otoczenia oraz odpowiedniego leczenia. Z tego powodu powinno w dalszym ciągu rozmawiać o tej chorobie, podkreślając przy tym różnice pomiędzy chorobą a codziennymi odczuciami. Zastanówmy się więc nad percepcją osoby, która cierpi na depresję. **Jakie kłamstwa choroba ta potrafi wpoić człowiekowi, przysłowiowo podcinając mu przy tym skrzydła?**

Źródło: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)



### 1. Depresja tworzy generalizujące oświadczenia.

Depresja uwielbia z góry mówić o naszej nieudolności oraz beznadziei. „Nikt Cię nie lubi”, „Nigdy sobie z tym nie poradzisz”, „Wszystko jest bezwartościowe”, „Nic nie ma sensu”. Są to przykładowe generalizujące myśli zaprzatające myśli osobie chorej. Depresja potrafi przekonać, że sprawa jest już przegrana przed podejmowaniem jakichkolwiek działań.

### 2. Depresja przewiduje przyszłość.

Nikt i nic nie jest w stanie przewidzieć przyszłości. Jakiegokolwiek horoskopy czy wróżby nie są tak naprawdę w jakikolwiek sposób miarodajne. Dlaczego więc depresja miałaby taką moc? **Niestety, okazuje się, że osoby cierpiące na tę przypadłość często dają się przekonać chorobie.** „Nigdy nie zdasz tego egzaminu”, „On na pewno nigdy się do Ciebie nie odezwie”, „Nie ma szans na poprawę kondycji”. Myśli podobne do powyższych powodują, że odbierana jest odwaga potrzebna do postawienia tego pierwszego kroku do realizacji marzeń.

### 3. Depresja zadręcza o tym, co powinieneś/powinnaś zrobić.

Depresja nie tylko sięga swoimi szponami po przyszłość, **lecz lubi też zadręczać chorego jego przeszłością i wytykać błędy.** Choroba tworzy obraz nieomyślnej, przekonując, że doskonale wie, co by się wydarzyło przy podjęciu innej decyzji czy działania. „Gdybyś tego nie powiedział, byłoby zupełnie inaczej”, „Niepotrzebnie podejmowałeś tę pracę”, „Mogłeś się więcej uczyć”, „Trzeba było zrobić to zupełnie inaczej”. Należy jednak podkreślić, że depresja nie ma pojęcia, co potencjalnie mogłoby się wydarzyć, przy podjęciu innej taktyki działania.

### 4. Depresja czyta myśli innych.

Depresja potrafi tworzyć przeświadczenie o tym, co myślą o nas inni ludzie. **Jest to oczywiście zawsze najciemniejszy z możliwych scenariuszy.** „Nie lubią mnie”, „Nie spodobałem/-am się jemu/jej”, „Śmieją się ze mnie”, „Uważa, że jestem dziwny”. Prawdą jest jednak, że nic nie może czytać myśli innych osób i jedynym sposobem, aby je poznać, jest szczerza rozmowa.

### 5. Depresja katastrofizuje.

Depresja uwielbia pesymistyczne i beznadziejne środowisko, w którym nie ma widoku na jakąkolwiek poprawę. Tworzy to uczucie całkowitego odpływu sił. Po co w końcu się starać, jeśli nic nie ma sensu? „Nic dobrego już mnie nie spotka”, „Nikt mnie nigdy nie polubi”, „To wszystko na nic”, „Wszystko się sypie”. Znaczna większość rzeczy nie jest jednak tak czarno-biała, jak depresja próbuje nas przekonać.

**Jak widzimy, depresja jest w stanie w diametralny sposób zmienić postrzeganie rzeczywistości, tworząc przy tym najczarniejszy scenariusz. Rzeczywistość kreowana przez tę chorobą jest okropna, lecz niekoniecznie trafna. Nikt nie jest diagnozą chorobową, nikt nie jest „chodzącą” depresją. Odpowiedni trening, bardzo często poparty pomocą odpowiednich specjalistów, może pozwolić na przełamanie tego depresyjnego myślenia oraz dostrzeżenia otaczającego świata w jaskrawszych barwach.**

