

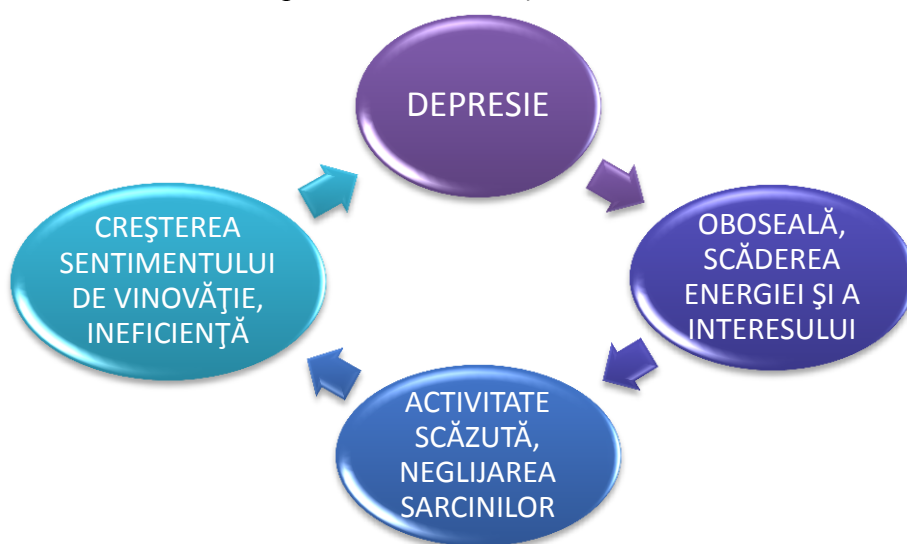
## Cercul vicios al depresiei

Simptomele depresiei pot provoca unele schimbări drastice în viața unei persoane cu privire la rutinele zilnice și comportamentul acestora. Adesea, aceste modificări fac ca depresia să se înrăutățească, fiind o piedică în încercarea de a ieși din această stare. De exemplu, lipsa motivației sau lipsa de energie pot duce la reducerea activităților de către o persoană deprimată, neglijând sarcinile și responsabilitățile zilnice și lăsarea deciziilor în seama altora.



Ai observat aceste schimbări și la tine când ești într-o stare de tristețe prelungită? S-ar putea să constați că ai devenit din ce în ce mai puțin activ, nu mai ieși prea mult, eviți să stai cu prietenii și nu te mai angajezi în activitatea ta preferată...

Când se întâmplă acest lucru, v-ați blocat în **cercul vicios al depresiei**:



Când nivelul de activitate scade, este posibil să devii și mai puțin motivat și mai letargic. Când încetezi să faci lucrurile pe care le iubeai, pierzi experiența sentimentelor plăcute și a experiențelor pozitive. În mod similar, atunci când cineva începe să neglijeze câteva sarcini și responsabilități la locul de muncă sau acasă, acestea se vor acumula. Prin urmare, atunci când o persoană deprimată se gândește la lucrurile pe care trebuie să le facă, se poate simți copleșită de teancul de lucruri pe care le-a amânat. Acest lucru poate duce la apariția vinovăției sau a gândirii că nu sunt în stare de nimic sau chiar că au eșuat. Acest lucru va agrava și depresia.



# Inversarea ciclului vicios al depresiei

Una dintre modalitățile eficiente pentru a sparge ciclul vicios al depresiei este creșterea nivelului de activitate, acest lucru realizându-se prin desfășurarea unor activități plăcute și efectuarea listei de sarcini și responsabilități. Dar acest lucru trebuie făcut într-un mod realist și realizabil, astfel încât să vă pregătiți să reușiți (ex: dacă s-au strâns foarte multe activități casnice, evaluează corect timpul pe care îl vei petrece pentru efectuarea lor, nu te aștepta ca în câteva ore să termini tot ceea ce ai de făcut! Așteptările nerealiste pot adânci sentimentul de “*nu sunt în stare de nimic*”).



A deveni mai activ are o serie de avantaje:

- ✓ vă ajută să vă simțiți mai bine
- ✓ vă ajută să vă simțiți mai puțin obosiți
- ✓ vă poate ajuta să gândiți mai clar

Când ciclul depresiei este **înterupt**, va arăta astfel:



Iată o listă cu posibile lucruri distractive de făcut:

- Ascultă muzica preferată
  - Continuă sportul acasă
  - Fă o plimbare în parc
  - Urmărește un serial de comedie
  - Mergi într-o drumeție (descoperă locuri izolate din județul tău)
  - Grădinărit
- Adaugă propria ta listă!

Încercați unele dintre ele și evaluați cum vă simțiți înainte și după activitate! Veți descoperi că vă veți simți puțin mai bine. Important este să persistați - menținerea nivelului de activitate este primul pas pentru a ieși din acest ciclu vicios!

# Îmbunătățește-ți starea de spirit!

Oamenii cred adesea că sentimentele și emoțiile pe care le trăiesc sunt cauzate de evenimente externe, situații și comportamentul altora. De exemplu, ne-am putea auzi spunând: „Prietenul meu m-a înfuriat atât de tare!”, „Mama m-a făcut să fiu atât de nervos!”, „Această plimbare m-a făcut să mă simt atât de relaxat!” sau „Sunt deprimat pentru că nu am obținut ceea ce îmi doream!”. Care este presupunerea care stă la baza acestor afirmații? Că cineva sau altceva decât noi înșine determină în mod direct sentimentele pe care le-am trăit. Cu toate acestea, dacă ne oprim să analizăm procesul care leagă o situație externă de răspunsurile noastre emoționale, vom constata că există un pas între ele.



## Ce îmi influențează sentimentele?

Ceea ce ne face cu adevărat să simțim și să răspundem așa cum o facem, nu este situația sau cuvintele și acțiunile altei persoane, ci modul în care **percepem** acea situație sau acțiunile acelei persoane. Gândurile și convingerile noastre despre un eveniment influențează semnificativ sentimentele și acțiunile noastre.

## De ce mă simt necăjit?

Am vorbit despre modul în care gândurile noastre afectează modul în care ne simțim. Dacă ne simțim fericiți și entuziasmați, este probabil să ne gândim la lucruri pozitive. Pe de altă parte, dacă ne simțim anxioși, deprimăți și supărați, este foarte probabil să ne gândim la ceva negativ. Noi le numim pe acestea: **gânduri inutile**, pur și simplu pentru că duc la sentimente neplăcute sau acțiuni inutile! Gândurile inutile sunt cele care tind să se concentreze asupra aspectelor negative ale unei situații sau cele care supraestimează șansele ca un eveniment negativ să se producă sau cele care plasează cerințe nerealiste asupra ta sau asupra altora. Acestea sunt, de asemenea, adesea cunoscute sub numele de stiluri de gândire inutile, deoarece sunt modele de gândire care au devenit un obicei. Cu toții, uneori, gândim lucruri care ne fac să ne simțim triști sau anxioși, iar aceasta este o parte normală a vieții. Cu toate acestea, dacă vă simțiți adesea tulburat sau supărat, este posibil să fie nevoie să vă examinați gândirea pentru a vă îmbunătăți modul în care vă simțiți.





## Sentimentele nu sunt gânduri!

Când încercăm să vorbim despre gândurile și sentimentele noastre, putem foarte ușor să le confundăm. Am putea fi obișnuiți să vorbim despre gânduri și sentimente ca făcând parte din aceeași experiență, dar este mai util să le separăm și să ne amintim că sentimentele nu sunt gânduri. De exemplu, s-ar putea să auziți o persoană care spune „*Cred că sunt neliniștită*”, dar probabil că se gândește „*Toată lumea va râde de mine!*” și se va simți anxioasă. Sau altcineva afirmă: „*Simt că iubitul meu nu apreciază cadoul pe care l-am cumpărat pentru el*”, când ceea ce gândește de fapt este: „*Iubitul meu nu apreciază cadoul pe care l-am cumpărat pentru el*” și se simte tristă și rănită.

### Ce pot să fac?

Există o mulțime de lucruri pe care le puteți face pentru a vă ajuta să vă simțiți mai bine, iar această următoare sugestie s-a dovedit a fi destul de eficientă. Dacă gândurile inutile duc la emoții dureroase, atunci ar putea fi destul de rezonabil să spunem că cel mai eficient lucru de făcut ar fi să schimbăm aceste gânduri inutile în cele utile! Da? Bine, deci, cum poți face asta?

#### Pasul 1

- Mai întâi, identifică cum sau ce simți. Nu uita să te concentrezi pe identificarea **emoțiilor!**

#### Pasul 2

- Apoi, întreabă-te: „*La ce mă gândesc? Ce concluzii trag?*” pentru a vedea cum și de ce vă simțiți necăjiți. Amintiți-vă, gândurile inutile vă vor face să simțiți emoții supărătoare.

#### Pasul 3

- Următorul pas este să vă provocați gândirea explorând alte explicații posibile și examinând o situație din diferite puncte de vedere. S-ar putea să vă întrebați: „*Ce alte modalități există de a vedea această situație? Cum ar putea cineva să vadă această situație? Ce alte explicații ar putea exista?*”

#### Pasul 4

- Ultimul pas este să vă întrebați: „*Cum îmi pot revizui gândurile inițiale pentru a ține cont de aceste alte puncte de vedere posibile?*” Apoi, gândiți-vă la o explicație alternativă. Acesta devine gândul tău nou, echilibrat și util.
- Un gând sau o credință echilibrată și utilă este unul care ia în considerare puncte de vedere alternative și te ajută să te simți mai bine. Înlocuiți-vă gândul original, inutil cu această credință nouă, echilibrată și utilă!

Odată ce ați făcut acest lucru, veți descoperi că vă simțiți mai bine și starea voastră de spirit va fi îmbunătățită!

