

DEPRESJA- dlaczego się do niej nie przyznajemy- okiem psychologa

Przez media co pewien czas przetacza się dyskusja na temat tego, dlaczego ludzie nie przyznają się do tego, iż mają depresję, dlaczego nie mówią nawet swoim najbliższym, dlaczego to ukrywają.

Swego czasu miało to miejsce przy okazji śmierci Robina Williamsa. Pewien czas temu przy okazji śmierci Marcina Żuka- ultramaratończyka, który pokonał biegnąc dwie pustynie- mogliśmy dowiedzieć się, że jego najbliżsi koledzy nie zdawali sobie z tego sprawy, nie wiedzieli, że on jest chory, że ma depresję. Zastanawiali się, dlaczego nie powiedział im, dlaczego nic nie widzieli... *„Było ich czterech, a zostało tylko trzech. Marek Wikiera, Daniel Lewczuk, Andrzej Gondek i Marcin Żuk zdecydowali się wystartować w projekcie "Cztery pustynie" - ultramaratonie w niezwykle trudnych warunkach: na czterech pustyniach leżących na czterech kontynentach.*

Marcin przebiegł dwie pustynie, Saharę i pustynię Gobi. Kilka dni po powrocie z Gobi odebrał sobie życie. Nikt z jego przyjaciół nie wiedział, że Marcin cierpiał na depresję. We trójkę dokończyli projekt, wystartowali na Atakamie, gdzie pożegnali się z Marcinem. Do dzisiaj trudno im pogodzić się z odejściem Marcina” www.polskieradio.pl/9/29/Artykul/1314551,Smiertelna-depresja-ultramaratonczyka)

No właśnie- dlaczego nie powiedział? Ciekawe, co pomyśleliby o nim koledzy, co zrobiliby, gdyby wiedzieli. Czy ich stosunek do kolegi byłby taki sam? Tego niestety już się nie dowiemy... Przy tej okazji – kolejny raz- zastanowiła mnie motywacja ludzi do ukrywania swego problemu, do „chowania” go głęboko, tak, by NIKT nie dojrzał, że „mam depresję”.

Jak możemy przeczytać: *„Eksperti mówią o tym, że depresja jest coraz częściej diagnozowana u osób w przedziale wiekowym między 20. a 40. rokiem życia – podkreślała na konferencji otwierającej tegoroczną edycję kampanii Forum Przeciw Depresji dr Iwona Patejuk-Mazurek. - Dotyczy ona właśnie ludzi aktywnych zawodowo, często u progu kariery zawodowej.”* (www.niepelnosprawni.pl). Biorąc to pod uwagę łatwiej możemy zrozumieć tych, „którym się udało” w życiu: młodym, ambitnym, takim, o których myślimy- „szczęściarze- mają wszystko”. Czy aby na pewno? Jak widać- nie zawsze.

Depresja nie dotyczy jednak tylko osób młodych i ambitnych, tych, które są „na swoim szycie”, ale i starszych, dzieci, osoby w podeszłym wieku... Ale o tym przy innej okazji.

Myślę, że jednym z powodów (jeżeli nie najważniejszym), dla których ludzie nie mówią o tym, że mają depresję jest wstyd, obawa przed ostracyzmem społecznym. Niby mówi się, że trzeba takich ludzi wysłuchiwać, że to choroba jak KAŻDA inna... Niby słyszy się, że osoby z depresji- przy pomocy rodziny, ale i lekarza oraz terapeutę- „wychodzą”... Ale jak tu się przyznać się przed kolegami z pracy, przed koleżankami, że „mam depresję”, a tym bardziej – jak przyznać się do tego, że było się u psychiatry? Jesteśmy podobno bardzo „oświeconym” narodem, mamy internet, wyszukiwarki, a jednak nadal pokutuje mit, że osoba, która korzysta z pomocy psychiatry nie jest do końca „normalna”. Jak się więc tu przyznać??? Jak powiedzieć- nie radzę sobie, musiałam skorzystać z pomocy? Przykłady ludzi znanych pomagają, ale nie pozwalają do końca na otwarcie się tych osób.

Pamiętam, jaką burzę medialną wywołała pani Justyna Kowalczyk przyznając się, że ma depresję, że z nią się boryka, że leki nie działają. Pamiętam, ile osób mówiło/ pisało- że no niby fajnie, że powiedziała, ale „po co tak wywlekać swoją prywatność”...

Bardzo się cieszę- patrząc z perspektywy zarówno ludzkiej, jak i zawodowej- że wiele osób „medialnych” przyznaje się do tego, iż miały/mają depresję- pani Danuta Stenka, p. Barbara Trzetrzelewska, p. Urszula Dudziak, p. Maria Peszek... Wszystkie one powiedziały o tym, jak cierpiały, jak bolało je nie tylko „życie”, ale jak doświadczały bólu czasami fizycznego. Przetrwały. Żyją. Uzyskały pomoc najbliższych, lekarzy, terapeutów. Cieszę się, bo nam wszystkim (tak, ja też- jak KAŻDY człowiek- jestem narażona na tę chorobę, bo mój zawód nie jest czynnikiem chroniącym przed nią, tak jak kardiologa zawód nie chroni przed zawałem, a onkologa zawód nie chroni przed rakiem) może być w ten sposób łatwiej powiedzieć, co doświadczamy, co czujemy. Łatwiej- nie znaczy łatwo.

Ciekawe, jak każdy z nas/ was zareagowałby na informację, iż najbliższa mu osoba ma problem, że cierpi na bezsenność, że nie chce jej się wstawać z łóżka, że najchętniej przespałaby cały dzień, że najchętniej nie wychodziłaby spod koca, że płacze, że uważa, iż wszystko jest bez sensu, że nic jej nie cieszy, że je bo trzeba, ale nic nie smakuje, że chudnie...? czy pomogłaby, czy kazałaby się „wziąć za siebie” ? Czy towarzyszyłaby, czy kazałaby „nie marudzić i zobaczyć, że inni mają gorzej”...? Czy wysłałaby, zasugerowałaby wizytę u psychiatry?... Jakich słów unikać w stosunku do osoby z depresją? A co proponować- bezpiecznie ? Pewnie każdy ma swoje „sposoby na leniwego kolegę/ koleżankę” (leniwych czy jednak z depresją ???), pamiętajmy jednak, by nie traktować innych swoją miarą. KAŻDY jest inną osobą, inną jednostką, inną osobowością, innym, odrębnym światem :)

W kontakcie z osobą z depresją warto jej czasami tylko (a może aż) towarzyszyć, nie popędzać „ku zdrowieniu”, nie namawiać, nie poganiać, nie proponować wielu atrakcji, by ją

„wyciągnąć z domu, bo taka sama i smutna, niech się rozerwie”. Czasami towarzyszenie znaczy przyniesienie szklanki napoju czy zadbanie o to, by osoba z depresją miała gotowy posiłek (nie wiemy bowiem, czy jest w stanie coś sobie ugotować), zapytanie o to, czy zostały zapłacone rachunki, sprawdzenie, czy lodówka ma co chłodzić... Niby to takie oczywiste, a jednak niezmiernie trudne...

Sam czas nie leczy ran, nie jest magiczny, ale czas jest w przypadku osób z depresją niezbędny. Dajmy osobom z depresją czas :)