



# Jak pokonać depresję

## Problemy i rozwiązania

Dzieci, miłujmy nie słowem ani językiem, lecz czynem i prawdą. Po tym poznamy, żeśmy z prawdy i uspokoiły przed nim swoje serca, że, jeśli by oskarżało nas serce nasze, Bóg jest większy niż serce nasze i wie wszystko – 1 Jan. 3:18-20.

Depresja jest poważnym schorzeniem psychicznym. Jest to tak przytłaczający problem osobowościowy, że postępowanie się w jego kontekście określeniem „pokonać” jest niemal mylące. Dla wielu osób jest to walka na całe życie, ale istnieją sposoby pozwalające na prawidłowe zarządzanie tym problemem i utrzymanie go pod kontrolą. Choroby tej nie należy lekceważyć. Może być ona bardzo wyniszczająca, a jeśli nie będzie leczona, może nawet doprowadzić do samobójstwa.

Ocenia się, że w skali całego świata około 350 milionów osób w różnym wieku cierpi na depresję, co stanowi około 4,7 procent ludności świata. Na chorobę tę zapada więcej kobiet, niż mężczyzn. Chociaż istnieją skuteczne metody leczenia depresji, to jednak mniej niż połowa osób dotkniętych tą przypadłością na całym świecie korzysta z takich terapii. W wielu krajach jest to nawet mniej niż 10 procent chorych.

Jedną z częstych przyczyn depresji, przynajmniej w jakiejś części, jest zachwianie równowagi chemicznej w mózgu. Jeśli taka sytuacja wystąpi, wówczas osoba nią dotknięta musi być poddana terapii lekowej w celu skorygowania tej nierównowagi. Wówczas problem ten niczym się nie różni od jakiegokolwiek innej sytuacji zachwiania równowagi chemicznej w organizmie, takiej jak cukrzyca. Oznacza to, że osoba chora powinna być wówczas zbadana przez doświadczonego lekarza. W związku z tym, niektórzy ludzie mogą być zmuszeni brać leki do końca życia. Inne mogą wymagać terapii farmakologicznej tylko przez krótki czas.

Leczenie za pomocą leków jest jednak tylko jednym ze sposobów leczenia depresji. Najlepszym sposobem leczenia depresji jest terapia polegająca na podejściu kompleksowym, to znaczy obejmującym zarówno leki, jak i wsparcie psychologiczne. Zwykle ci, którzy wiążą ze sobą terapię medyczną i behawioralną osiągają lepsze wyniki niż ci, którzy stosują tylko jedną lub drugą metodę.

Czasami ludzie niechętnie biorą udział w terapii behawioralnej z psychologiem. Być może spotkali się z

pogłoskami, że psycholog będzie chciał zachęcać ich do porzucenia swoich przekonań religijnych, które mogłyby być podstawą do powstania w nich poczucia winy w związku z niepowodzeniami, co prowadzi do ich depresji. Jednak żaden kompetentny psycholog nie będzie zachęcał pacjenta do porzucenia swoich fundamentalnych wartości i przekonań. Bardziej prawdopodobne, że będzie dopytywał o przekonania i wartości pacjenta, a następnie użyje ich w terapii. W ten sposób pomoże on danej osobie znaleźć drogę wyjścia z umysłowego labiryntu, jakim jest depresja. Przykładowo, psycholog może pomóc uzmysłowić sobie, że bezlitosne poczucie winy z powodu ostatnich niepowodzeń lub grzechów jest niezgodne z opartą na nauce biblijnej wiarą w łaskę, niezasłużoną dobroć Boga, który jest skłonny okazać nam przebaczenie.

Ten rodzaj terapii, w którym psycholog pomaga pacjentowi ponownie ocenić sposób, w jaki postrzega siebie i świat wokół siebie, nazywany jest terapią poznawczą. Z pewnego punktu widzenia, ten rodzaj terapii jest ważniejszy niż leki, ponieważ biorąc leki przeciwdepresyjne człowiek znajdujący się w stanie depresji nie stanie się szczęśliwy. Postępując się językiem psychiatrów można powiedzieć, że środek antydepresyjny jest w stanie zapewnić osobie chorej jedynie pewnego rodzaju „trakcję”, dzięki której może ona następnie czynić postępy w korygowaniu irracjonalnych wzorców myślenia, które tylko potęgują uczucia bezwartościowości i beznadziei.

Behawioralna terapia poznawcza pomaga nam zmienić nasz sposób myślenia o otaczających nas rzeczach i jest zgodna z Pismem Świętym. Apostoł Paweł mówi nam, że musimy zmienić nasz sposób myślenia o świecie. W Liście do Rzymian 12:2 napisał: „A nie upodabniajcie się do tego świata, ale się przemieńcie przez odnowienie umysłu swego, abyście umieli rozróżnić, co jest wolą Bożą, co jest dobre, miłe i doskonałe” (Rzym. 12:2). Tak, musimy nauczyć się myśleć na poziomie duchowym, ale mamy też przestać myśleć za pomocą irracjonalnych ludzkich wzorców – wzorców, które prowadzą do depresji.

### Myślenie irracjonalne jest głównym winowajcą

Te wzorce myślenia są częścią upadłej ludzkiej natury i są oparte na fałszywej perspektywie jaką posiadamy i fałszywym przesłaniu, jakie w siebie wpajamy. Specjaliści definiują szereg nieprawidłowych wzorców myślowych, które prowadzą do depresji.

Myślenie na zasadzie „wszystko albo nic”. Jest to tendencja do oceny cech osobowych lub interpretacji wy-



darzeń w ekstremalny sposób, na zasadzie czarno-białej. Myślenie na zasadzie „wszystko albo nic” stanowi podstawę perfekcjonizmu. To powoduje, że obawiamy się popełnić jakikolwiek błąd lub okazać niedoskonałość. Gdy tak się stanie, traktujemy siebie samych jak przykład kompletnej porażki. Taki sposób oceniania stanu rzeczy jest nierealistyczny, ponieważ życie rzadko kiedy jest czarno – białe.

Nadmierne uogólnienie. Możemy dojść do przekonania, że pewne nieprzyjemne wydarzenia, które nas spotkały, będą zdarzać się ponownie. Ból odrzucenia powodowany jest niemal w całości przez zbytne uogólnienie. Słowa takie jak „nigdy” lub „zawsze” występują zwykle w związku z nadmierną generalizacją.

Odrzucenie pozytywów. Tendencja ta polega na przekształcaniu neutralnych lub nawet pozytywnych doświadczeń w negatywne. Nie tylko ignorujemy doświadczenia pozytywne, ale sprytnie i szybko przekształcamy je w przeciwne. Z dokładnością godną pracowników naukowych poszukujemy dowodów na to, że jesteśmy gorsi, drugorzędni. Ceną jaką płacimy za ten schemat myślenia jest pogłębiające się poczucie braku szczęścia i niezdolność docenienia dobrych rzeczy, które zdarzają się w nas samych oraz w innych.

Przeskok do konkluzji. W tym przypadku mamy tendencję do arbitralnego przechodzenia do negatywnych wniosków, które nie jest uzasadnione okolicznościami danej sytuacji.

Myślenie na zasadzie „powiniem być”. Ten model zakłada, że staramy się motywować mówiąc: „powiniem to zrobić”. Może być i tak, że obniżamy swą wartość mówiąc „powiniem być to zrobić”. Taki sposób myślenia buduje wstręt do siebie samego, poczucie wstydu i nadmiernej winy. Nierealistyczne oczekiwania wobec siebie i innych doprowadzą nas do ciągłego rozczarowania.

Poczucie bezwartościowości może objawiać się jako wszechogarniający strach – że nie można nas kochać, strach przed działaniem, gdyż cokolwiek uczynimy możemy wypaść poniżej oczekiwań Boga i innych. Może nas dotknąć straszliwy paraliż psychiczny.

„Niemniej jednak, ten duch bojaźni nie jest duchowym bogiem ani duchowym diabłem, który dostał się do naszych serc; jest to po prostu umysłowy wpływ, z natury obecny w każdej upadłej istocie ludzkiej o pokornym umyśle. Rodzi się on ze świadomości osobistej niedoskonałości i niezastępowania na Boskie łaski. Lekarstwem na ducha bojaźni jest święty duch prawdy oraz jego wskazówki, przyjmowane i przestrzegane w zupełnej pewności, wynikającej z wiary. Duch prawdy mówi nam, że istniały pewne powody pojawienia się w nas ducha bojaźni; teraz jednak powody te zniknęły, gdyż weszliśmy w Chrystusa jako Nowe Stworzenia.

Prowadzi nas on od naszej mimowolnej słabości do wielkiego pojednania, dokonanego przez naszego Pana Jezusa i przypomina nam słowa natchnionego apostoła: ‘Jeśli Bóg za nami, któż przeciwko nam? Który ani własnemu Synowi nie przepuścił, ale go za nas wszystkich wydał [na śmierć]; jakożby wszystkiego [czego potrzebujemy] z nim nie darował nam? Któż będzie skarżył na wybrane Boże? Bóg jest, który usprawiedliwia. Któż jest, coby je potępił? Chrystus jest, który umarł [płacąc ich karę – zakrywając ich słabości], owszem i [uwielbiony i wielce wywyższony Chrystus, który] zmartwychwstał, który też jest na prawicy Bożej, który się też przyczynia za nimi” – Rzym. 8:31-34.’ (Tom 5 Wykładów Pisma Świętego, str. 196 – 197).

### **Prawda konieczna dla zdrowia**

Choć jako ludzie nie jesteśmy godni w oczach Bożych, to jednak Chrystus okrył naszą niegodność za pomocą swej sprawiedliwości. W rzeczywistości, ponieważ oddaliśmy nasze serca Bogu, jesteśmy szczególnym skarbem dla Boga (1 Piotr. 2:9-10).

Apostoł Paweł radzi nam, byśmy we wszelkich rzeczach postępowali zgodnie z prawdą: „Wreszcie, bracia, myślcie tylko o tym, co prawdziwe, co poczciwe, co sprawiedliwe, co czyste, co miłe, co chwalebne, co jest cnotą i godne pochwały” (Filip. 4:8). Musimy zwracać baczną uwagę na siebie samych, aby upewnić się, że myśli naszych serc i umysłów są oparte na tym, co jest prawdą i co jest prawdziwe.

Moc prawdy rozbija subtelny ułudę niezdrowego myślenia. Eliminuje labirynt irracjonalnego myślenia, które prowadzi do depresji. Za każdym razem gdy czujemy się niegodni, pozbawieni miłości, beznadziejni, itp., powinniśmy zadać sobie pytanie: „Co rzeczywiście jest prawdą?” Skupienie się na tych rzeczach często może usunąć chmurę troski z naszych serc i umysłów.

### **Samopomoc**

Jedną z najważniejszych rzeczy, które możemy zrobić, to przyjąć przebaczenie jakie Bóg nam ofiarował przez swego Syna, a następnie wybaczyć sobie, że nie zawsze jest takimi osobami, jakimi chcielibyśmy być. Odkładanie na bok ciężarku winy jaką odczuwamy w związku z grzechami przeszłości lub obecnymi niedoskonałościami jest bardzo ważne dla przezwyciężenia depresji. „Jeśli wyznajemy grzechy swoje, wierny jest Bóg i sprawiedliwy i odpuści nam grzechy, i oczyści nas od wszelkiej nieprawości” (1 Jan. 1:9). Musimy także przebaczyć innym, jeśli niesiemy ze sobą ciężar gniewu lub niechęci wobec tych, którzy nas skrzywdzili. „Znosząc jedni drugich i przebacząc sobie nawzajem, jeśli kto ma powód do skargi przeciw komu: Jak Chrystus odpuścił wam, tak i wy” (Kol. 3:13).

Kolejną ważną rzeczą, którą możemy zrobić, to spotkać



się z innymi bliskimi nam Chrześcijanami. Wśród tych, którzy są w depresji, istnieje silna tendencja do tego, aby wycofać się z wszelkich relacji.

Musimy z całej siły oprzeć się chęci wycofania. Potrzebujemy pomocy i zachęty, którą niesie ze sobą chrześcijańska społeczność. Szczególnie baczna uwagę musimy zwracać na to, aby nie wycofać się z naszej relacji z Ojcem Niebieskim, jaką mamy poprzez modlitwę. Nie ma innej istoty we wszechświecie, która byłaby bardziej przystępna, bardziej skłonna do słuchania głębi naszych doświadczeń, niż Pan.

### **Pomoc od innych**

Stwierdzenie, że leczenie depresji może być łatwo zrealizowane poprzez skupienie się na prawdzie związanej z daną sytuacją, byłoby nadmiernym uproszczeniem. W większości przypadków ci, którzy cierpią z powodu depresji, potrzebują zwrócić się o pomoc do kogoś, komu mogą zaufać. Osoba taka może pomóc im uporządkować realia, z którymi się zmagają. Osobą tą może być bliski przyjaciel, starszy w zborze, lekarz lub psycholog. Osoba świadcząca profesjonalną pomoc często może dostarczyć narzędzi myślowych, a być może i leki, które pozwolą cierpiącemu na rozpoczęcie pracy nad kontrolowaniem i łagodzeniem stanu swej depresji.

Osoby, które mają depresję, mają tendencję do skupienia się na sobie samych i pilnym poszukiwaniu dowodów na to, że mają jakąś wartość. Jednak mimo tych wysiłków, irracjonalne myślenie nieustannie sprawia, że próby te spełniają na niczym. Wprost przeciwnie; inne osoby mogą uważać ich za samolubnych lub skupionych tylko na sobie. W takim przypadku, zwrócenie uwagi na innych i ich potrzeby jest zdrowym odejściem od egoistycznego sposobu myślenia. Psychologowie mogą zasugerować pacjentom z depresją, aby rozpoczęli liczenie spotykających ich błogosławieństw. Kiedy zorientujemy się, ile błogosławieństw otrzymaliśmy od Ojca Niebieskiego, trudniej nam będzie nadal koncentrować się na rzeczach negatywnych i popadać w zniechęcenie. Uzmysłwienie sobie tych błogosławieństw wymagać jednak będzie od nas zaprzestania praktyki „odrzućmy pozytywów” w naszym życiu i zobaczenia rzeczy takimi, jakimi są w istocie.

Niektórzy ludzie są tak sparaliżowani przez swój stan depresji, że trudno jest im podejmować codzienne decyzje lub cokolwiek osiągnąć. Niezwykle pracowite jest wyegzekwowanie od osoby w depresji przestrzegania konieczności realizacji określonych zadań lub dotrzymywania terminów. W takich przypadkach, członek rodziny lub inna zaufana osoba musi „prowadzić ją za rękę”, umawiać za nią terminy spotkań i wizyt lekarskich, zabierać ze sobą do lekarza na konsultacje i do apteki po lekarstwa, być w pogotowiu i pod telefonem w celu wyjaśnienia rodzaju pomocy, jakiej w danej chwili potrzebuje. Wszystko to samo w sobie może być wyzwaniem w kontekście popularnych ostatnich praktyk zmierzających do ochrony danych osobowości i prywatności.

Osoby z ciężką depresją wymyślają wiele wymówek, aby nie robić rzeczy, które w danej chwili należy zrobić. Osoba, która wzięła na siebie zadanie pomocy, musi przebić się przez te wymówki i pomóc osobie w depresji wykonać te rzeczy mimo wszystko, ponieważ jeżeli nie zostaną one wykonane, fakt ten tylko pogłębi poczucie braku własnej wartości.

Możemy poświadczyć wszystkie powyższe uwagi i leczenia wieloletnim osobistym doświadczeniem związanym z tą chorobą. Jeśli chcesz przezwyciężyć depresję, módl się i poproś o pomoc mającą na celu odnowienie twojego umysłu. Zmiana wzorców myślenia jest ciężką pracą. Rozważ poszukanie profesjonalnej pomocy. Jeśli próbujesz pomóc komuś, kto właśnie przeżywa depresję, poszukaj źródła wsparcia dla siebie w tym doświadczeniu, albo u zawodowego doradcy lub innego członka rodziny, albo u innego znajomego, który będzie mieć zdolność zapewnienia Ci wsparcia, jakiego potrzebujesz.

Bóg ma przyjemność w dawaniu swoim dzieciom życia wypełnionego radością. Radość jest jednym z owoców Ducha Bożego mieszkającego w nas. Jeśli brakuje nam tej radości, nie ma nic wstydliwego w przyznaniu się do tego, że mamy do czynienia z konsekwencjami upadłej ludzkiej natury wyrażającymi się w depresji, lub w poszukiwaniu pomocy u innych osób, w tym lekarzy.

Gilbert JanGilbert Tom