

Σου Άτκινσον



Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις την κατάθλιψη



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ: FIRST STEPS OUT OF DEPRESSION
Από τις Εκδόσεις Lion Hudson plc, Οξφόρδη 2010
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΛΙΟΥ: **Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το άγχος**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Sue Atkinson
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Έλλη Συλογίδου
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Αναστασία Μανταίου
ΣΥΝΘΕΣΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Γιώργος Παζάλος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουκωτά

© Sue Atkinson, 2010

© Lion Hudson plc, 2010

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Marcia Crayton/www.shutterstock.com

© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2015

Πρώτη έκδοση: Απρίλιος 2015

Έντυπη έκδοση ISBN 978-618-01-0993-1

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-618-01-0994-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.

Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση

Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα

Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.

Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece

Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece

Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psychogios.gr

Σου Άτκινσον

Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις την κατάθλιψη



Γιατί να διαβάσω αυτό το βιβλίο;

Ενδεχομένως να επιλέξατε το συγκεκριμένο βιβλίο διευρυνόμενοι εάν θα μπορούσε να σας βοηθήσει διότι:

- Αισθάνεστε τρομερά θλιμμένοι και μπερδεμένοι.
- Νιώθετε πως δεν ελέγχετε τη ζωή σας.
- Ο φόβος είναι αβάσταχτος.

Αναζητάτε βοήθεια, αλλά απλώς σας λένε:

- Σύνελθε.
- Να είσαι ευγνώμων για ό,τι έχεις.
- Ξεπέρασέ το και συνέχισε τη ζωή σου.

Μακάρι να ήταν τόσο εύκολο!

Ίσως δε θέλετε να παραδεχτείτε ότι χρειάζεστε βοήθεια.

Μπορεί να σκέφτεστε...

- Η οικογένειά μου με χρειάζεται. Πρέπει να συνεχίσω.
- Αν μιλήσω ειλικρινά για το πώς νιώθω, μπορεί να χάσω τη δουλειά μου.

Είναι πιθανόν να έχετε κατάθλιψη. Και ναι: χρειάζεστε βοήθεια. Το βιβλίο αυτό θα σας επιτρέψει να κάνετε τα πρώτα βήματα ώστε να κερδίσετε πάλι τη ζωή σας.

*Στον Ντέιβιντ, τον Τζόναθαν και τη Ρέιτσελ.
Δεν μπορώ να περιγράψω πόση χαρά μου έχετε δώσει.
Σας ευχαριστώ.*

Περιεχόμενα

- Εισαγωγή 13
- 1 Μένω στο κρεβάτι ή δράττομαι της στιγμής; 21
- 2 Κρύβομαι πίσω από το «Είμαι καλά»
ή αναγνωρίζω την αλήθεια; 31
- 3 Αφήνω να με καταπιούν οι ανησυχίες ή αναπτύσσω
στρατηγικές για να περιορίσω το στρες; 43
- 4 Κάνω ό,τι θέλουν οι άλλοι ή παίρνω τις δικές μου
αποφάσεις; 53
- 5 Περιπλανιέμαι στα τυφλά ή θέτω όρια; 63
- 6 Αφήνω να με επηρεάσουν οι αρνητικές σκέψεις
ή επιλέγω να σκεφτώ πιο θετικά; 75
- 7 Κατηγορώ τους άλλους ή αναλαμβάνω ο ίδιος
την ευθύνη; 87
- 8 Επιμένω να νιώθω πικρία ή αποφασίζω
να συγχωρήσω; 95
- 9 Θεωρώ ότι «Είμαι εγκλωβισμένος» ή γίνομαι
δημιουργικός και μαθαίνω διαρκώς; 105
- 10 Επιλέγω την απόγνωση ή την ελπίδα; 115
- Για την οικογένεια 125
- Χρήσιμες πληροφορίες 129
- Ευχαριστίες 131

Εισαγωγή

Ένα στα τέσσερα με πέντε άτομα θα υποφέρουν από κατάθλιψη κάποια στιγμή στη ζωή τους. Αυτό σημαίνει ότι πρόκειται για κάτι πολύ πιο σύννηθες απ' ό,τι μπορεί να πιστεύουμε, και στον οικογενειακό και φιλικό κύκλο κάποιου σίγουρα υπάρχουν αρκετά άτομα που έχουν πάθει κατάθλιψη.

Παρόλο που η κατάθλιψη είναι πολύ κοινό φαινόμενο, προκαλεί εντύπωση ότι δε συζητείται ιδιαίτερως. Όταν παθαίνουμε κατάθλιψη, λοιπόν, μπορεί να νιώθουμε μοναξιά, εγκατάλειψη και ντροπή. Δε θέλουμε σε καμία περίπτωση να μας προσδώσουν τον χαρακτηρισμό «ψυχικά ασθενής»!

Πράγματα που πρέπει να γνωρίζουμε για την κατάθλιψη

- Όλοι μπορεί να υποφέρουν από κατάθλιψη – πλούσιοι, φτωχοί, έξυπνοι, αθλητές, παιδιά, πολιτικοί, γιατροί, διασημότητες – κι εκείνοι που θεωρούμε πως πρέπει να είναι ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι απ' τη ζωή τους.
- Ορισμένα άτομα μπορεί να είναι περισσότερο επιρρεπή



στην κατάθλιψη απ' ό,τι άλλα. (Φαίνεται ότι ορισμένες φορές το θέμα είναι γενετικό.)


- Η κατάθλιψη είναι ασθένεια. Όπως μπορεί ενδεχομένως να πρέπει να πάρουμε φάρμακα για κάποιο πρόβλημα στον θυρεοειδή ή για τον διαβήτη, έτσι μπορεί να χρειαστεί να πάρουμε αντικαταθλιπτικά για να βγούμε απ' το σκοτάδι.
- Η χημεία του σώματος αλλάζει και γι' αυτόν τον λόγο στην περίπτωση της κατάθλιψης βοηθάμε το σώμα παίρνοντας φάρμακα.
- Δεν υπάρχει μόνο ένα αίτιο για την κατάθλιψη. Φαίνεται πως είναι μείγμα πολλών διαφορετικών καταστάσεων, από το τι συνέβη στη ζωή μας στο παρελθόν μέχρι το ποια είναι η γνώμη μας για τον εαυτό μας στο παρόν.

Ποιες είναι οι ενδείξεις ή τα συμπτώματα της κατάθλιψης;

Η κατάθλιψη μπορεί να είναι πολύ ήπιας μορφής και ενδεχομένως να θεωρείτε ότι έχετε μόνο ένα ή περισσότερα συμπτώματα. Ωστόσο, μπορεί να είναι τόσο βαριάς μορφής ώστε να απειλεί ακόμα και τη ζωή του πάσχοντος.

Σωματικές ενδείξεις

- Προβλήματα ύπνου, όπως το πολύ πρωινό ξύπνημα ή η ανάγκη να κοιμάται κανείς πολύ περισσότερο απ' το κανονικό.
- Εξάντληση ή «κατάρρευση».
- Διέγερση ή ανησυχία.

12  Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις την κατάθλιψη

- Αλλαγές στη διατροφή, είτε υπερβολική είτε ελάχιστη κατανάλωση τροφών και ενδεχομένως ψύχωση με το βάρος.
- Ιδιαίτερα άσχημη διάθεση συγκεκριμένες ώρες της ημέρας – συχνά νωρίς το πρωί.
- Ξέσπασμα σε κλάματα με την παραμικρή αφορμή.

Συναισθήματα

- Αίσθημα ανεξήγητης θλίψης και αδυναμίας που κατακλύζει τα άτομα.
- Θυμός, φόβος, αίσθημα ότι κανείς δεν αξίζει τίποτε, ενοχή, ντροπή ή υπερβολική απάθεια ώστε το άτομο δε νιώθει τίποτε.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για πράγματα που κατά το παρελθόν απολαμβάναμε: περίπατος στην εξοχή, σεξ, διάβασμα, παρακολούθηση κινηματογραφικών ταινιών κ.λπ. Όλα αυτά τώρα μάς φαίνονται αδιάφορα και βαρετά και δεν υπάρχει η θέληση ή η δύναμη να κάνουμε κάτι γι' αυτό.
- Αίσθημα μοναξιάς ακόμα και όταν βρισκόμαστε με κόσμο.

Σκέψεις

- Αδυναμία συγκέντρωσης ή εστίασης σε διάφορα αντικείμενα.
- Σκεφτόμαστε ότι όλα είναι μάταια.
- Χάνουμε την αυτοπεποίθησή μας.
- Σκεφτόμαστε «Μισώ τον εαυτό μου».
- Περιμένουμε να συμβεί το χειρότερο.



- Σκεφτόμαστε ότι οι άλλοι μας μισούν.
- Σκεφτόμαστε να αυτοκτονήσουμε.

- Αν έχετε αυτοκτονικές σκέψεις, αναζητήστε βοήθεια σήμερα κιόλας.
- Τηλεφωνήστε σε μια γραμμή βοήθειας (βλ. «Χρήσιμες πληροφορίες» στο τέλος του βιβλίου).
- Επισκεφτείτε τον γιατρό σας.
- Μιλήστε γι' αυτές σε κάποιον που εμπιστεύεστε.

Η αυτοκτονία είναι μια τραγική, μόνιμη λύση σ' ένα προσωρινό πρόβλημα το οποίο θα ξεπεραστεί μόλις θεραπευτείτε απ' την κατάθλιψη.


Θυμηθείτε:

- Η κατάθλιψη περνάει. Νομίζετε πως δε θα συμβεί αυτό, αλλά θα περάσει.
- Θα γίνετε καλύτερα.
- Αλλά χρειάζεστε βοήθεια.

Ζητήστε βοήθεια

Η ανάγνωση του συγκεκριμένου βιβλίου θα σας βοηθήσει να κάνετε κάποια βήματα για να ξεπεράσετε την κατάθλιψη, όμως είναι πολύ πιθανόν πως θα χρειαστεί να κάνετε τα εξής:

- Επισκεφτείτε τον γιατρό σας. Εκείνος ή εκείνη μπορεί να είναι σε θέση να σας προτείνει βοήθεια από κάποιον

14  Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις την κατάθλιψη

ειδικό – αν και οι λίστες αναμονής για συμβουλευτικές συνεδρίες και θεραπεία μπορεί να είναι πολύ μεγάλες.

- Ρωτήστε τον γιατρό σας αν χρειάζεστε φαρμακευτική αγωγή. Τα φάρμακα μπορεί να μας βοηθήσουν να αισθανθούμε καλύτερα και να εντοπίσουμε τι μας κάνει να νιώθουμε κατάθλιψη. Προσωπικά θεωρώ ότι τα αντικαταθλιπτικά βοηθούν πάρα πολύ.
- Αρχίστε να κρατάτε ημερολόγιο. Για να γίνουμε καλά είναι σημαντικό να μιλάμε και να γράφουμε και συστήνω τα δύο αυτά πράγματα ανεπιφύλακτα. Είναι εκπληκτικό το πόσο μπορεί να σας βοηθήσει το να γράψετε λίγες λέξεις.

Καταρρίπτοντας τον μύθο

Κυκλοφορούν πολλοί μύθοι σχετικά με την κατάθλιψη. Στη συνέχεια αναφέρεται ένας από αυτούς (υπάρχουν και άλλα παραδείγματα στο βιβλίο):

Αν πάω στον γιατρό και μου πει ότι έχω κατάθλιψη, αυτό σημαίνει ότι είμαι ψυχικά ασθενής. Η οικογένειά μου θα με απορρίψει και δε θα βρω άλλη δουλειά.

Ναι, ορισμένα άτομα μπορεί να μας απορρίψουν, αλλά τα περισσότερα δε θα το κάνουν – και, σταδιακά, οι εργοδότες αντιλαμβάνονται ότι όταν κάποιος έχει κατάθλιψη, δε σημαίνει πως δεν μπορεί να εργαστεί.

Η πρώτη μου εμπειρία με την κατάθλιψη

Η πρώτη φορά που έπαθα βαριά κατάθλιψη ήταν όταν ήμουν δεκατεσσάρων ετών. Φυσικά, δεν είχα ιδέα τι μου συνέβαι-



νε και υποψιάζομαι πως και οι γύρω μου στο σχολείο και το σπίτι θεώρησαν ότι ήταν απλώς συμπτώματα της εφηβείας.

Εγώ, όμως, ένιωθα να με διαλύει η αίσθηση αποξένωσης από τα πάντα. Ήταν πραγματικά απαίσια και δυστυχώς τα αισθήματα αυτά τα έχω ξανανιώσει πολλές φορές στη ζωή μου. (Όμως, ορισμένοι άνθρωποι παθαίνουν κατάθλιψη μόνο μία φορά.) Τελικά, με τη βοήθεια υπομονετικών γιατρών, κατάλαβα ότι τα φρικτά συναισθήματα που ένιωθα οφείλονταν στην κατάθλιψη.

Ένα ταξίδι

Όταν ήμουν δεκατεσσάρων ετών, επίσης, στο σχολείο μελετήσαμε ένα ξεχωριστό βιβλίο, *Το Μεγάλο Ταξίδι*, το οποίο έγραψε ο Τζον Μπάνιαν όταν ήταν στη φυλακή, τον 17ο αιώνα.

Με γοήτευσε το δύσκολο ταξίδι που έκανε ο προσκυνητής. Προσπαθούσε να ξεφύγει απ' το «τέλμα της απελπισίας», το οποίο εγώ φανταζόμουν ως βρομερή κινούμενη άμμο που θα με κατάπινε, αν δεν έβαζα τα δυνατά μου για να σωθώ.

Στη διάρκεια του ταξιδιού του, ο προσκυνητής αντιμετώπισε πολλές καταστάσεις και ατυχίες. Κάθε φορά, όμως, έβρισκε τη δύναμη να συνέλθει και να συνεχίσει.

Αυτή ήταν η εμπειρία μου έπειτα από πολλά χρόνια με κατάθλιψη. Σταδιακά, είναι δυνατόν το άτομο, κάνοντας κάποια βήματα, να την αντιμετωπίσει. Όταν ήμουν στην εφηβεία, δεν είχα την παραμικρή ιδέα ποια ήταν αυτά τα βήματα. Αφού ξεπέρασα, όμως, πολλές φορές την κατάθλιψη, κατάφερα να εντοπίσω τι βοηθάει για να βγει κάποιος από το σκοτάδι.

Παίρνοντας αποφάσεις

Διαπίστωση ότι όταν έχω κατάθλιψη, δεν μπορώ να πάρω ούτε την πιο απλή απόφαση, όπως, για παράδειγμα, τι σάντουιτς θέλω για μεσημεριανό! Αν και αυτές οι καθημερινές επιλογές γίνονται δύσκολα, υπάρχουν ορισμένα ζητήματα που επηρεάζουν βαθιά και αλλάζουν τη ζωή μας και τα οποία πρέπει (με πολλή προσοχή) να αρχίσουμε να εξετάζουμε.

Έτσι, έγραψα το βιβλίο αυτό, σκεπτόμενη ότι εμείς θα πρέπει να επιλέξουμε ανάμεσα σ' έναν «αρνητικό» δρόμο (για παράδειγμα, να αφήσουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται διαρκώς κάτι άσχημο που συνέβη) και σ' ένα πιο θετικό μονοπάτι (για παράδειγμα, να προσπαθήσουμε να μη σκεφτόμαστε τα ίδια και τα ίδια και να επικεντρωθούμε σε όμορφα, δημιουργικά πράγματα).

Τα πρώτα βήματα για να αντιμετωπίσετε την κατάθλιψη

Οι άνθρωποι έχουν περιγράψει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους την κατάθλιψη:

- Είναι μια σκοτεινή τρύπα.
- Νιώθουν σαν να βρίσκονται μέσα σε γυάλινη καμπίνα.
- Στέκονται στους πρόποδες ενός βουνού στο οποίο δεν μπορούν να σκαρφαλώσουν.

Όπως κι αν φαντάζεστε την κατάθλιψη, όλοι συμφωνούμε ότι είναι:

- Οδυνηρή και μοναχική.
- Τόσο απαίσια που θέλουμε να της ξεφύγουμε.



- Το χειρότερο πράγμα που έχουμε αντιμετωπίσει στη ζωή μας.

Είναι σαφές ότι δε θέλουμε να μείνουμε σ' αυτό το φρικτό μέρος. Γι' αυτό *ας βγούμε από αυτή την κατάσταση*, κάνοντας ένα μικρό βήμα κάθε φορά.

Η κατάθλιψη μπορεί να σε κάνει να νιώθεις παράλυτος. Σαν να μην μπορείς με τίποτα να απεγκλωβιστείς. Χρειάζεσαι βοήθεια, κι αυτό ακριβώς είναι που προσφέρει το συγκεκριμένο βιβλίο: απλή, παρηγορητική βοήθεια. Σε αντίθεση με τα ιατρικά βιβλία που προσεγγίζουν το θέμα από απόσταση, η παρούσα έκδοση είναι γραμμένη από έναν άνθρωπο που έχει υποφέρει από κατάθλιψη και αντιλαμβάνεται πλήρως ότι το θέμα δεν είναι απλώς να «φτιάξει το κέφι σου».

Είτε αναρωτιέσαι για πρώτη φορά αν πάσχεις από κατάθλιψη είτε βιώνεις πράγματα σκοτεινά και άγνωστα σ' εσένα, το βιβλίο αυτό θα σε βοηθήσει βήμα βήμα να βγεις από το τούνελ.

Η Σου Άτκινσον είναι συγγραφέας πολλών βιβλίων, όπως τα *Building Self-Esteem* και *Climbing out of Depression*.



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ

www.psichogios.gr

ISBN 978-618-01-0993-1



9 786180 109931

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 15755