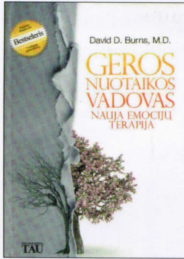


Kad neapniktų rudeninė depresija

Daiva Širkaitė, Lietuvos medicinos biblioteka

Gal neatsitiktinai kasmet spalio 10-ąją minima Psichikos sveikatos diena, nes paukščiams išskridus į šiltuosius kraštus, o medžių lapams nusidažius visų atspalvių geltonomis, raudonomis spalvomis, deja, nemažai žmonių patiria rudeninę depresiją. Nėra vieno depresijos gydymo metodo, nes žmonės yra skirtingi. Kai kuriems trūksta savigarbos, kiti patiria dvasinę ar egzistencinę krizę, dar kiti turi bendravimo

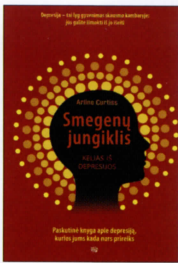
sunkumų. Tačiau kiekvienas turi stiprybės suvokti asmeninius iššūkius ir spręsti savo problemas. Siūloma įvairių būdų, kaip kovoti su šia būseną. Nebūtina iškart griebtis cheminių vaistų, kartais gali padėti sąmoningas savo būklės, nuotaikų svyravimo suvokimas. Geriau suprasti depresinės būsenos priežastis gali padėti ir specialios literatūros skaitymas. Rekomenduojame porą naudingų leidinių.



Burns David. Geros nuotaikos vadovas. Vilnius: Žmogaus studijų centras, 2013

Tai plačiam skaitytojų ratui lengvai suprantama knyga apie psichoterapiją ir vieną iš jos metodų – kognityvinę terapiją. Tai labai praktiškas vadovas, išsamiai paaiškinantis liūdesio, nerimo, neveiklumo priežastis. Paprasta kalba pristatomi veiksmingi būdai, galintys padėti išverti skausmingą depresišką nuotaiką ir sumažinti nerimą. Kaip rodo išsamūs klinikiniai tyrimai, kognityvinė terapija yra bene efektyviausia priemonė emociniams sutrikimams įveikti. Tyrimais patvirtinta, kad kognityvinė terapija ne mažiau veiksminga už vaistus, o dažnai ir veiksmingesnė, vertinant tiek trumpalaikį, tiek ilgalaikį poveikį.

Knygoje pateikiama daug testų, tarp jų – Burns depresijos skalė, bene patikimiausias įrankis nustatyti depresijos sunkumo laipsniui. Anot autoriaus, depresija atsiranda dėl dažnai nelogiško pesimistinio požiūrio, kuris sukelia neigiamus jausmus. Knygoje pateiktas daugelį metų tobulintas kognityvinių mąstymo iškraipymų, kurie sudaro depresijos pagrindą, sąrašas. Kuo sunkesnė depresija, tuo didesnis menkavertiškumo jausmas. Autorius pateikia lengvai taikomus savigarbos stiprinimo būdus ir daugybę pavyzdžių, kaip jie veikia konkrečių žmonių gyvenimus. Savijautą galima pakeisti ne tik mąstant, bet ir veikiant kitaip. Tačiau depresija tarsi paralyžiuoja valią, ir žmogus linksta atidėti sunkesnius darbus. Knygoje pateikiami motyvacijos veikti kėlimo būdai. Daug dėmesio skiriama pykčio, kaltės, priklausomybių, noro nusižudyti įveikimui.



Curtiss Arline. Smegenų jungiklis: kelias iš depresijos. Vilnius: Vaga, 2015

Kognityvaus elgesio terapeutė Arline Curtiss, ilgą laiką kentėjusi nuo depresijos, pristato pačios surastą būdą, kaip nugalėti depresiją. Tai kognityvinė proto elgsenos pratimų sistema, besiremianti neurologiniais tyrimais ir smegenų kartografija, kuri vadinama minčių kaitymu. Neįmanoma ištraukti savęs iš giles depresijos, nes skausmą sukelia cheminis sutrikimas. Kai mūsų protas tampa pernelyg sunerimęs ir paranojiškas, smegenys reaguoja į tokio tipo mąstymą, ir jose vyksta cheminės reakcijos, sukeliančios depresiją. Smegenų požiūvyje visada kyla gynybiškų minčių. Bet kada galime pakeisti savo mąstymą ir taip nutraukti depresines mintis. Vienintelis būdas pašalinti slegiančias mintis – ne kovoti su jomis, o ignoruoti jas. Minčių kaitymo esmė – pasirinkti naują neutralią ar beprasmišką mintį, kurioje nėra emocinių asociacijų. Svarbu suprasti, kad mes mąstome, kad galėtume užbėgti depresijai už akių.

Užklupus depresijai, galvojame, kad gyvenimas yra siaubingas, o ne kad jaučiamės siaubingai. Mąstymo ir jausmų painiojimas kelia pavojų pernelyg įsijausti į neigiamas mintis. Pasitelkdamį valią turime ne analizuoti mintis, bet nukreipti jas kitur. Pagrindinė problema sergant depresija – nuolatinis mąstymas apie save. Naudingiau yra galvoti apie tai, ką dabar darome, o ne ką jaučiame. Kuo labiau emociški ir subjektyvūs tampame, tuo mažiau realus atrodo pasaulis. Pradedame tikėti, kad gyvenimas yra beviltiškas, o iš tiesų beviltiška yra tik mūsų būseną. Turime keisti mąstymą, kad kitaip jaustumėmės. Galima pasirinkti, ar galvoti ir jausti, ką siūlo smegenys, ar galvoti ir jausti tai, ko norime.

Autorė pateikia daugiau kaip 30 nesudėtingų minčių kaitymo pratimų. Vienas jų vadinasi „Žalia varlė“: siūloma įsiminti beprasmišką frazę ar žodį iš vaikiško eilėraščio ir užklupus depresijai kartoti tą frazę. Šis paprastas pratimas gali pasirodyti nereikšmingas, palyginti su depresijos sukeliamu skausmu, bet dažniausiai sudėtingiausios problemos sprendžiamos paprastai. Kadangi smegenys vienu metu gali galvoti tik apie vieną dalyką, visą dėmesį sutelkus į neutralią mintį, nerimą kelianti mintis atsitrauks. Pratimų esmė – nors kelioms sekundėms atitraukti dėmesį nuo minties „aš prislėgtas“.

Šias knygas galima užsisakyti Lietuvos medicinos bibliotekoje.

SKELBIMAS

VšĮ Mykolo Marcinkevičiaus ligoninė siūlo darbą

Medicinos statistikui

Reikalavimai:

- slaugytojo kvalifikaciją liudijantis diplomas.

Pageidautina – medicinos statistikos mokymų pažymėjimas, patirtis medicinos statistikos srityje.

Medicinos statistikui-koduotojui

Reikalavimai:

- slaugytojo kvalifikaciją liudijantis diplomas.
- kodavimo mokymų pažymėjimas.

Pageidautina – medicinos statistikos mokymų pažymėjimas, patirtis medicinos statistikos srityje.

Kontaktinis asmuo – Vadovybės atstovė kokybei, Informatikos ir medicinos statistikos tarnybos vadovė
M. Vesėliūnienė. Tel. (8 5) 216 1842; mob. 8 610 62 352; el. p. veseliuniene@mmligonine.lt

