

Stan obniżonego nastroju

Jak sobie radzić?



”

I z marzeń
można zrobić
konfitury.

Trzeba tylko
dodać owoce
i cukier.

Stanisław Jerzy Lec

”

Spadek formy



Każdemu z nas zdarza się doświadczać obniżonego nastroju. Czujemy się w gorszej kondycji niż zazwyczaj, brakuje nam energii, trudno zmobilizować się do jakiegokolwiek działania. Przykre odczucia wiążą się często z nieprzyjemnymi myślami dotyczącymi nas samych, rzeczywistości, w której przyszło nam funkcjonować, przyszłości, która rysuje się w ciemnych barwach. Bywa że przestajemy dostrzegać sens naszej aktywności, przestajemy wierzyć we własną skuteczność, nachodzą nas wątpliwości co do możliwości realizacji naszych celów, stajemy się bardziej krytyczni wobec siebie i osób z naszego otoczenia. Możemy odczuwać przygnębienie, rozczarowanie, smutek, czasem bezsilność wobec sytuacji, w której się znaleźliśmy. Zdarza się także, że wszystko nas drażni i byle drobiazg, coś co w innej sytuacji nie miałooby dla nas większego znaczenia, potrafi wyprowadzić nas z równowagi.

Nastroj

Zazwyczaj tego rodzaju stan psychiczny związany jest z jakimś wydarzeniem, które miało miejsce w naszym życiu i które z jakiegoś powodu odczuliśmy jako bolesne czy wyczerpujące. Czasem stan obniżonego nastroju poprzedza nie jedno, a cała seria takich zdarzeń, które kumulując się, spowodowały dużą dawkę napięcia i naraziły nasz układ nerwowy na przeciążenie. Doświadczaliśmy jakiegoś rodzaju kryzysu, straty, sytuacji, w której nasz organizm musiał stawić czoła okolicznościom wymagającym wyjątkowej wytrzymałości i mobilizacji, i które nadwątlily nasze siły. Jeśli obniżony nastrój jest efektem tego rodzaju zdarzeń, zazwyczaj po upływie czasu potrzebnego do regeneracji i przywrócenia mu równowagi, następuje powrót do normalnego funkcjonowania. Wypracowujemy nowe strategie radzenia sobie ze zmianą, która zadziałała się w naszym życiu, uczymy się żyć bez kogoś lub czegoś co straciliśmy. Nie jest to proces łatwy, ale w przypadku osoby zdrowej zazwyczaj dzieje się w sposób dość naturalny.

Obniżony nastrój może nie tylko uprzykrzyć nam dzień, ale także wpłynąć na nasze funkcjonowanie w domu, w bliskich relacjach i na wykonywanie obowiązków zawodowych. Jeśli utrzymuje się przez dłuższy czas, może to doprowadzić do znacznego pogorszenia dobrostanu, a w konsekwencji nawet do **depresji**.



Przeanalizuj poniższe punkty i sprawdź jak poważne jest pogorszenie Twojego samopoczucia:

1. Czy przygnębienie utrzymuje się przez większość czasu w ciągu dnia ?
2. Czy odczuwasz zmniejszenie przeżywania przyjemności, spadek energii i niechęć do działania ?
3. Zauważasz wyraźną zmianę apetytu i wagi (jej znaczny spadek lub wzrost) ?
4. Czy sypiasz więcej lub mniej niż zwykle ?
5. Czy zauważasz trudności w koncentracji uwagi i jasnym myśleniu ?
6. Czy przez większość czasu jesteś pobudzony/a i wyjątkowo aktywny/a lub odwrotnie – ośpały/a i apatyczny/a ?
7. Przez dłuższy czas odczuwasz zmęczenie i wyczerpanie psychiczne ?
8. Czy w myśleniu o sobie towarzyszy Ci przekonanie o własnej bezwartościowości lub poczucie winy ?
9. Czy nękają Cię myśli o śmierci ?

Jeśli zauważysz, że minimum pięć z powyższych objawów utrzymuje się stale przez minimum 2 tygodnie i znacznie utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie w ważnych sferach życia, prawdopodobnie cierpisz na epizod depresyjny.

**Depresja to poważna choroba
i nie wolno jej bagatelizować!**

Mów o tym co się z Tobą dzieje i działaj. Statystyki potwierdzają, że nawet lekkiego stanu depresyjnego nie wolno lekceważyć. Skontaktuj się z lekarzem lub psychoterapeutą. Pomyślne leczenie może przywrócić Ci pewność siebie i poprawić jakość życia.

Czekanie na to, że samo minie, nie pomoże, a wręcz nasili dolegliwości i utrudni Ci zmianę. Często wraz z trwaniem gorszego samopoczucia wycofujemy się z przyjemności, unikamy kontaktów z innymi, gorzej myślimy o sobie, co jeszcze bardziej nasila dolegliwości i utrudnia zmianę. Co zatem można zrobić aby sobie pomóc?



Zapisuj przyczyny złego nastroju

Po pierwsze, aby skutecznie radzić sobie z negatywnymi uczuciami, ważne jest abyś wiedział/a co je spowodowało? Zwróć uwagę na wszelkie zdarzenia, osoby, sytuacje, które uruchamiają nieprzyjemne emocje. Celowo nazywam je nieprzyjemnymi, a nie negatywnymi, bo wcale nie chodzi nam o to, aby się ich pozbyć w całości. Zarówno te przyjemne, jak i te nieprzyjemne są nam niezwykle potrzebne. Stanowią swego rodzaju drogowskaz w kierunku tego, do czego zmierzamy.

Zwyczajowo mówimy, że jesteśmy w „dołku”, co głównie kojarzy się ze smutkiem, ale pamiętaj, że także lęk i złość potrafi skutecznie zepsuć humor. Czasami intensywnie i krótko, wtedy mówimy o emocji, nastrojem zaś nazywamy taki stan, kiedy nasze gorsze samopoczucie jest „rozlane” i utrzymuje się przez większość czasu. Możesz odnieść wrażenie, że nastrój po prostu jest i nic szczególnego go nie wywołuje, zwróć wtedy uwagę na te momenty, w których pojawiają się emocje, to one przyczyniają się do powstania i utrzymywania obniżonego nastroju.

Tydzień oceny samopoczucia

	GODZINA	SYTUACJA, CZYNNOŚĆ	NASTRÓJ / EMOCJE
PONIEDZIAŁEK			
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			



Na przestrzeni najbliższego tygodnia weź pod lupę wszystko to co robisz i to, co Ci się przydarza w ciągu dnia.

Możesz także za pomocą skali określić poziom nasilenia swojego samopoczucia. Gdzie 100% oznacza najwyższe możliwe nasilenie emocji.

Wzorzec

Być może zauważysz pewien powtarzający się wzorzec sytuacji czy czynności, w trakcie wykonywania których twoje reakcje emocjonalne ulegają zmianie?

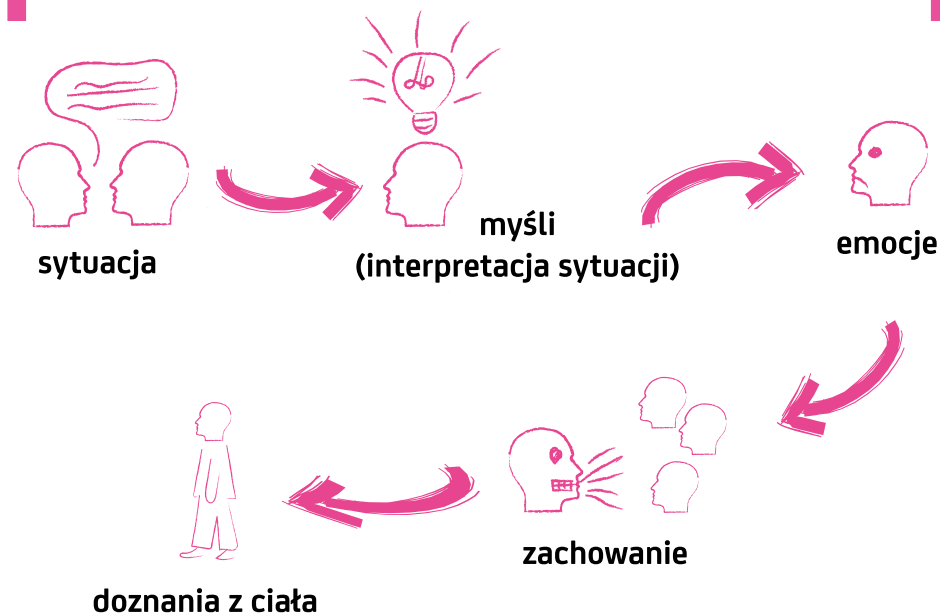
Może twój nastrój pogarsza się/poprawia w określonych porach dnia? Nierzadko w zły nastrój wpadamy w towarzystwie określonych osób, przy których także trudno nam skontrolować nasze zachowania. Możemy wtedy powiedzieć o kilka słów za dużo, obwinić za coś lub ubliżyć, co jeszcze bardziej może nasilić nasze złe samopoczucie.

Znalezienie takich punktów spustowych nie jest tylko po to, aby wiedzieć czego i kogo unikać, ale po to, aby poddać refleksji co dokładnie Cię zezłościło, zasmuciło? Czy to krytyka ze strony innych, odrzucenie, czy pomijanie w rozmowie? A może nadmiar obowiązków i zmęczenie? Być może pojawiają się konkretne myśli, które Ci towarzyszą „jestem beznadziejny/a”, „nic mi się nie udaje”? Taka wiedza może być pierwszą wskazówką do zastanowienia się jak dalej można pracować nad sobą, bynajmniej nie służy szukaniu usprawiedliwień!

$$1 + 1 = 2$$

Zdrowy rozsądek podpowiada, że to jak się czuję, wynika z sytuacji jakich doświadczam, jednak nie do końca tak jest. Bardzo duże znaczenie ma to w jaki sposób interpretujesz to, że doświadczasz właśnie takich zdarzeń. To Twoje myśli mają szczególną rolę, w nich zawiera się sposób rozumienia otaczającego świata.

A to, jak myślimy o różnych zjawiskach, wpływa na to, co czujemy, robimy oraz jak zachowuje się nasze ciało. Można to przedstawić schematycznie:



Wynika z tego, że każdy z nas w obliczu tego samego zdarzenia może zareagować zupełnie inaczej. Np.

Janek reaguje na krytykę w miejscu pracy (**sytuacja**) > „to niesprawiedliwe” (**myśl automatyczna**) > złość (**emocja**) > nieprzyjazne zachowanie wobec współpracowników (**zachowanie**)

Marta reaguje na krytykę w miejscu pracy (**sytuacja**) > „jestem do niczego” (**myśl automatyczna**) > smutek (**emocja**) > rezygnacja z podejmowania wysiłku w pracy

Zbigniew reaguje na krytykę w miejscu pracy (**sytuacja**) > „wyrzucą mnie z pracy” (**myśl automatyczna**) > lęk (**emocja**) > nadmierne dbanie o jakość swojej pracy (**zachowanie**)

Myśli

Możesz zauważyć, że myśli które pojawiły się w powyższych przykładach mają swoje charakterystyczne cechy:

- są czarno-białe, czyli wszystko albo nic, a przecież nic nie jest albo dobre albo złe, mamy wokół siebie wiele odcieni szarości
- przesadnie podkreślają Twoją odpowiedzialność za zdarzenia, często wtedy niesłusznie bierzesz winę na siebie
- koncentrują się głównie na negatywnych aspektach, tak jak byś miał/miała czarne okulary na nosie, nietrudno wtedy przypisywać innym złych zamiarów
- wyolbrzymiają konsekwencje i błędy, nadając im ogromne znaczenie przy jednoczesnym pomijaniu, bagatelizowaniu tych pozytywnych

Obniżony nastrój może znacznie wpływać na zawężenie punktu widzenia, to o czym warto wtedy pamiętać, to że nasze oceny i interpretacje, to nie są fakty. To jak postrzegamy innych, może ale nie musi być zgodne z prawdą! Warto swoje myśli postawić przed sądem, gdzie przedstawiasz argumenty, które je potwierdzą lub im zaprzeczają. Nie chodzi tu o pozytywne myślenie, ale takie które będzie racjonalne.

Jeśli np. towarzyszy Ci myśl "jestem do niczego", to gorąco zachęcam Cię do zapisania wszelkich dowodów, które tę myśl potwierdzają i tych które mogą jej zaprzeczać. Początkowo może Ci się wydawać, że nie ma żadnych dowodów przeciw, ale się nie poddawaj, pamiętaj że nie ma niczego co by było całkowicie złe.

Czy masz taką myśl, która często do Ciebie wraca i wywołuje nieprzyjemne emocje?

Zapisz ją poniżej i poszukaj argumentów za i przeciw.

Dowody potwierdzające tę myśl

Dowody przeciw tej myśli

Pisanie może być nużące, możesz znaleźć także mnóstwo argumentów, że brakuje Ci na to czasu, mimo to gorąco Cię do tego zachęcam! Kiedy robisz to tylko w myślach, możesz pominąć wiele istotnych kwestii.

Warto także poprzyglądać się zaistniałej sytuacji z dystansu. Pomocne może się okazać spojrzenie na zaistniałe zdarzenie z perspektywy kogoś innego np. męża/żony, kolegi/koleżanki, sąsiadki, nauczyciela z innej szkoły? Przypomnij sobie jakąś niedawną sytuację, w której doświadczyłeś/doświadczyłaś nieprzyjemnych emocji i spróbuj ją opowiedzieć tak, jakby zrobiła to Twoja koleżanka z pracy. Czy ta sytuacja zasługuje na uwagę? Czy wydaje się tak samo poważna?

Zdarza się, że to co dla nas jest prawie kataklizmem, dla kogoś może być przeszkodą do pokonania.

Niemyślenie

Może tak się zdarzyć, że mimo starań trudno jest Ci odszukać źródło problemów, możesz też robić bardzo wiele, aby nie znaleźć czasu na to, by się im przyglądać. Teoretycznie możesz chcieć w ten sposób ustrzec się przed pogarszaniem swojego samopoczucia, próbując “nie myśleć” o negatywnych sytuacjach. Niestety nasz mózg nie umie nie myśleć, w zasadzie w ogóle nie słyszy słowa “nie”.

Przykładowo, poproszę Cię teraz o to, byś jak najdokładniej wyobraził/wyobraziła sobie niebieskiego słonia przez co najmniej 2 minuty. Staraj się go widzieć jak najdokładniej. Już? A teraz przestań to robić: po prostu nie myśl o różowym słoniu. Udało Ci się wymazać jego obraz sprzed oczu?

Prawdopodobnie nie, właśnie tak działa niemyślenie o problemach. Im bardziej starasz się tego nie robić, tym bardziej poświęcasz temu uwagę.

Tak naprawdę, nie trzeba bać się naszych myśli. Pamiętając o tym, że myśli to nie fakty, możemy też pozwolić im pojawiać się, zauważać ten fakt i pozwolić im odpłynąć. Ważne jest, aby im się nie poddawać i nie uznawać ich za prawdę absolutną!

Modyfikacja zachowania

Co jeszcze możemy zrobić? Modyfikować zachowanie!

Jest to jeden z bardziej skutecznych sposobów walki ze smutkiem. Z obniżonym nastrojem wiąże się brak ochoty i energii do wykonywania jakichkolwiek czynności. Mimo wszystko ważne jest, aby się przełamać! Poddając się apatii możesz coraz bardziej wycofywać się z kontaktów, zamykać się w domu i częściej zalegać na kanapie, co w konsekwencji będzie jeszcze bardziej obniżać Twój nastrój. Na nic zda się czekanie, aż wróci chęć do działania. Motywacja sama nie przyjdzie, ona rodzi się w trakcie wykonywania aktywności. Dopiero jak widzimy pierwsze efekty, narasta w nas chęć, by daną czynność powtarzać.

Być może z powodu obniżonego nastroju przestałeś/przestałaś wykonywać czynności, które dotychczas sprawiały Ci radość i przyjemność. Jeśli nic nie przychodzi Ci na myśl, zastanów się co robią inni, czego nie robiłeś/robiłaś, a wydaje Ci się przyjemne.

Zrób listę tych aktywności:



- | | |
|----------|-----------|
| #1 _____ | #6 _____ |
| #2 _____ | #7 _____ |
| #3 _____ | #8 _____ |
| #4 _____ | #9 _____ |
| #5 _____ | #10 _____ |

Jeśli przychodzi Ci na myśl jeszcze więcej, tym lepiej :)

Pamiętaj także o tych najdrobniejszych aktywnościach, takich jak ciepła aromatyczna kąpiel czy spacer. Możesz tutaj umieścić wyjście do kina, spotkanie z przyjaciółmi, hobby, które odłożyłeś/odłożyłaś na bok. Im więcej tym lepiej, ale nie stawiaj sobie zbyt wysokiej poprzeczki. Sama lista to dopiero początek. Kolejnym krokiem będzie wprowadzenie tych czynności w tygodniowy plan działania. Nie wszystkie na raz! Na początek wybierz 3, mogą to być właśnie te drobne, ale przyjemne i najlepiej wykonuj je zaraz po obudzeniu albo wieczorem, po całym dniu pracy. Zaczynając od małych kroków, łatwiej będzie Ci przełamać niechęć. Wprowadzenie takich działań na co dzień pomoże Ci nadać sens każdemu dniu.

Nie poddawaj się

Nie poddawaj się, jeśli początkowo przyjemność będzie niewielka, wraz z częstotliwością wykonywania tych aktywności, twoje odczucie zadowolenia wzrośnie.

Zdarzało Ci się robić coś, co sprawiało tyle przyjemności, że czas mijał jak „z bicza strzelił”? Docelowo właśnie o takie aktywności chodzi – o hobby, jakieś działanie wymagające sporego skupienia, dające przy tym satysfakcję i uczucie spełnienia. Warto byłoby, abyś wraz ze wzrostem nastroju dążył/dążyła do odnalezienia takich czynności, które charakteryzuje się właśnie utratą poczucia czasu oraz całkowitą wolnością od strachu czy smutku. Nie mówię tutaj o takich czynnościach jak granie na komputerze czy oglądanie telewizji. Właśnie takie działania pozwolą zrównoważyć wysiłek, który wkładasz w wykonywanie codziennych obowiązków zawodowych.



Aktywność

Poza powrotem do czynności, które porzuciłeś/porzuciłaś z powodu obniżonego nastroju, warto abyś wprowadził regularny wysiłek fizyczny, który będzie dostosowany do Twoich indywidualnych predyspozycji. Tylko wtedy będzie dawało Ci to radość. Jeśli postawisz zbyt wysoko poprzeczkę, możesz szybko się zmęczyć. Dla porównania: jeśli chcesz wystartować w maratonie, nie zaczynasz pierwszego dnia od próby przebiegnięcia 42 kilometrów. Nie mając wcześniej do czynienia z bieganiem, zaczynasz od ... spaceru i z czasem zwiększasz dystans i intensywność wysiłku. Podczas ruchu zwiększa się wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Na początek zacznij więc od wymienionego wcześniej spaceru, czy krótkiej przejażdżki na rowerze. Jeśli zaplanujesz chociaż 20 minut takiej aktywności 3x w tygodniu, w krótkim czasie zauważysz poprawę samopoczucia.

Co ważne, stwórz plan działania w postaci tabelki i staraj się go realizować. Nie układaj go tylko w głowie, skorzystaj z poniższej tabelki:

AKTYWNOŚĆ	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA

Ważne! Doceniaj się za każdy wysiłek, w ten sposób także wzmacniasz swoją motywację i zadowolenie z siebie.

Nie zapominaj o innych!

Otaczaj się ludźmi, to właśnie kontakt z innymi zachęca do aktywności, dostrzegania odmiennych perspektyw, daje możliwość uzyskania wsparcia i zainteresowania. Dzielenie się z innymi swoimi troskami może nie przynieść od razu rozwiązania, ale może dać Ci poczucie, że nie jesteś sam. Często wypowiedzenie na głos wszystkich swoich obaw i problemów sprawia, że łatwiej jest nad nimi zapanować. Gdy już opowiesz bliskiej osobie o wszystkim co Cię gnębi, możesz zamknąć temat i nigdy więcej do niego nie wracać. To też jest w porządku. Możesz też pójść o krok dalej i poprosić o pomoc. Nie musisz przecież ze wszystkim radzić sobie sam! To właśnie przekonanie, że ludzie powinni sami rozwiązywać swoje problemy, może sprawiać, że w trudnych dla Ciebie momentach nie masz na kim się oprzeć. A właśnie wtedy tego najbardziej potrzebujesz. Rodzina czy przyjaciele, mogą spojrzeć na Twoje problemy z zupełnie innej perspektywy lub podać swoje pomysły, na które będąc sam możesz nie wpasć. Gdyby i to nie pomogło lub jeśli nie masz do kogo się zwrócić, zawsze możesz poszukać pomocy u specjalisty. Dobry psycholog, psychoterapeuta przeprowadzi wywiad, zapozna się z objawami i zaproponuje odpowiednią formę pomocy. Szukanie wsparcia nie jest oznaką słabości, lecz aktem odwagi.

Pamiętaj!

Obniżony nastrój nie oznacza depresji. Każdemu z nas od czasu do czasu zdarza się "być w dołku". Zwykle ten stan szybko przemija, znów jesteśmy w stanie cieszyć się życiem. Podstawą jest nie dać się apatii i zacząć działać. Otaczaj się życzliwymi ludźmi, rób to co zwykle sprawiało Ci frajdę... Nie poddawaj się zniechęceniu, a szybko dostrzeżesz efekty. Nie wstydź się szukać pomocy: pytaj, szukaj informacji. Możesz także sięgnąć do pozycji zawartych w bibliografii, gdzie odnajdziesz wiele propozycji ćwiczeń, pomocnych w przełamywaniu negatywnych myśli i emocji.

Jeśli mimo włożonego wysiłku, Twoje obniżone samopoczucie nie ulega zmianie i trwa coraz dłużej, poszukaj w Internecie testu prof. Aarona Becka, w celu samobadania i określenia własnego stanu psychicznego, zwłaszcza pod kątem depresji. Jeżeli wynik okaże się niepokojący, warto skonsultować się ze specjalistą i określić dalsze kroki postępowania.

Nie poddawaj się
zniechęceniu,
a szybko dostrzeżesz
efekty.

Nie wstydź się
szukać pomocy:
pytaj, szukaj informacji.

Bibliografia:

- Briers, S. (2011). Pokonaj depresję, stres i lęk czyli terapia poznawczo-behawioralna w praktyce. Warszawa: Samo Sedno s. 3-18.
- Burns, D., (2005). Radość życia czyli jak zwyciężyć depresję. Terapia zaburzeń nastroju. Warszawa: Zys i S-ka s.312-334.
- Padesky Ch., Greenberger D. (2004): Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- McQuaid, J. R., Carmona, P.E., (2009). Spokój umysłu. Terapia poznawczo-behawioralna i uważność w walce z depresją. Gdańsk: Wydawnictwo AnWero.

Opracowanie merytoryczne:

EWELINA MICHALAK - psycholog, arteterapeuta i psychoterapeuta. Ukończyła studia psychologiczne na Uniwersytecie Łódzkim, podyplomowy kurs Arteterapii przy Polskim Instytucie Ericsonowskim, obecnie jest w procesie certyfikacji z psychoterapii poznawczo-behawioralnej w Centrum CBT. Na co dzień pracuje w Oddziale Leczenia Zaburzeń Nerwicowych w Otwocku, gdzie prowadzi terapię grupową, indywidualną, zajęcia arteterapeutyczne i warsztaty psychoedukacyjne. Prywatnie uwielbia się śmiać, odpoczywa wędrując po górach, nieustannie też poszukuje niekonwencjonalnych sposobów działania.

Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



Zadanie finansowane ze środków
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020



www.pozytywnyrozwoj.org
www.mz.gov.pl