



Depis vagyok – gyakran használt kijelentés, de többnyire csak múltó rosszkedvet jelent. Aki valóban depressziós, ritkán ismeri fel, mi a baja, sőt általában tiltakozik is ellene...

Pedig ahhoz, hogy valaki kilábalhasson a kedélybetegségből, a legfontosabb lépés, hogy kiismerje annak természetét. Így észlelheti a depresszió érkezését, és **megtanulhatja kivülről szemlélni az állapotot.**

Ez már a biztos gyógyuláshoz vezető út: nem elúszni az érzelmekkel, nem erősíteni a biokémiai hatást, hanem tárgyilagosan szemlélni a történéseket! Az

**"ilyen már volt, ezt ismerem" hozzáállás**

az egyetlen lehetőség, hogy kivegyük a depresszió kezéből az irányítást. Ehhez azonban látni kell látni a tüneteket!

### 1.☐☐☐ **Jaj, de lelkes vagyok!**

A depressziónak sok arca van. A mániákus, illetve a borderline változat lényege, hogy a beteg két szélsőség között ingadozik: vagy hiperaktív, vagy teljesen rezignált. Nehéz eldönteni, melyik szakasz ró nehezebb terheket a környezetre, de talán a hiperaktív fázis a fárasztóbb. Ez fizikai változásokkal is jár: **a beteg folyton pörög, a pulzusszáma magas**, alig tud aludni, sokat beszél, mindent el- és bevállal, úgy érzi, hegyeket tudna megmozgatni, az agya megállás nélkül dolgozik. Ígéreteket tesz és csikar ki, mindent azonnal akar. Mintha folyton robbanásközeli állapotban lenne.

Aki bizonytalan, hogy ő egyszerűen csak túl aktív, vagy épp a depresszió felívelő szakaszában van-e, annak jó tájékozódási pont az eredményesség. Vagyis, ha kitűzött céljait meg is valósítja, valószínűleg csak ilyen lelkes időszakát éli. Ám, ha óránként új tervvel tud előállni, de csak ritkán vagy sosem valósítja meg azokat, akkor többnyire depresszióról van szó! Az ilyen személy könnyen válik agresszívvé.

### 2.☐☐☐ **Semminek sincs értelme!**

Ez a gödör mélye, a teljes apátia! **Ha valaki tartósan másképp viselkedik, mint korábban**, és a világhoz való hozzáállása kifejezetten negatív, el kéne fogadnia, hogy beállt a kedélybeteg sorába! A tünetek egyszerűek, de mindig két irányba mutathatnak. Vagyis: az egész világ rossz, mindenki ellenem van – vagy épp ellenkezőleg, nálam mindenki csak jobb lehet. Tehát teljes hártás vagy állandó önvád, de semmiképpen sem egészséges értékítélet.

Ebben a szakaszban **szemernyi életöröm sem mutatkozik**, És a beteg meglehetősen szeszélyes. Bármilyen programot beszélünk meg vele, az utolsó pillanatban visszalép. A

dolgokat csakis árnyékos oldalukról képes szemlélni, És többnyire teljesen fatalista. Elhiszi, hogy vele a dolgok "csak úgy" történnek, nincs befolyása az eseményekre.

### 3.□□□ Csak el innen!

Az állandó vágy a változtatásra, a **"bőrömből is kibújnék"** állapot, az elköltözöm, elutazom, mindent kidobok, mindenkivel szakítok kijelentések sűrű ismételtetése arra utal, hogy az illető egyáltalán nem képes szembenézni belső problémáival, ezért kivetíti azokat a külvilágra. Ha tényleg elköltözik, elutazik, kidob és szakít, akkor csak még mélyebbre merül a betegségben, mivel ezek az akciók legfeljebb napokra hoznak megkönnyebbülést.

Így a beteg egyre inkább reménytelennek látja a saját helyzetét. **Nincs fix pont, sem rendszer az életében**. Dolgai szétcsúsznak, ideje elfolyik. Ez fokozza a zűrzavart és a talajtalanság érzését. Gyakran társul hozzá fokozott érdeklődés a misztikum, az ezotéria iránt, így a depressziós személy az eseményekhez önigazolást próbálhat keresni más dimenziókban vagy előző életekben.

### 4.□□□ Nem fáj semmi

Ez a legveszélyesebb típusa a lelki betegség, a megzavarodott hormonrendszer mind-mind különösen rossz hatással van arra, ahogyan a világot látjuk magunk körül, illetve ahogyan magunkat látjuk. Az ilyen beteg szinte kizökkenhetetlen az apátiából, fizikai és lelki **fájdalomérzékelése egyszerűen mintha "kiakadt" □ volna**

Úgy érzi, megérdemli a "büntetést", neki mindegy, mi történik vele vagy másokkal, nincs benne ellenállás. Nincs készletése a cselekvésre, És mások jóindulatú tanácsai vagy a segítségnyújtási szándék el sem jut az agyáig. Általában elhanyagolja magát és a környezetét is. Hajlamos a sok alvásra. Lassú és határozatlan. Mindenképpen **szakorvosi segítségre** van szüksége!

## A gyógyszerekről

Az antidepresszánsok a legalattomosabb gyógyszerek közé tartoznak. Hatásmechanizmusuk lényege, hogy elnyomják a tüneteket, ám azok ettől még tovább rombolnak a mélyben. Ráadásul ezek a gyógyszerek olyan mellékhatásokkal bírnak, melyek következménye károsabb, mint maga a betegség. Csak ön- és közveszélyes eseteknél ajánlottak!

Aki komolyan szabadulni szeretne a depresszió csapdájából, ne válassza a látszólag könnyebb utat! Oda kell visszatérnie, ahol a betegsége kezdődött, és lépésről lépésre kell újraépítenie önmagát! Ebben semmilyen hormonálisan ható pirula nem segít!