

גיליון עובדות לצאת מדיכאון



1

להתאושש ולהתמודד לאט לאט, תהיה ידידותי עם עצמך
מחלת דיכאוןית משפיעה על היכולת הטבעית שלנו לבצע פעילויות יומיומיות, מהפשוטים ביותר (שטיפה, להתלבש, לדבר, ללכת, לעשות קניות) ועד המורכבת ביותר (לעבוד, להזמין חברים הביתה, להשלים פרויקטים מתוכננים). תחת השפעת הדיכאון, לעיתים קרובות קשה לנהל את הפעילויות היומיומיות שלנו. להתמודד איתו לאט לאט היא דרך טובה להילחם בדיכאון. היזהר מה « אט לאט לאט » : זה חשוב!

2

לא להשוות בין מה שאתה מצליח לעשות עכשיו לבין מה שהיית מצליח לעשות בעבר

לאחר שבר ברגל, אנו לא מצפים להצליח ללכת מחדש ישר לאחר הורדת הגבס. זה אותו דבר אחרי השלב הקיצוני של הדיכאון: לוקח זמן לכל התחושות הקשורות לפעולה, ספונטניות, הנאה ותשוקה להתאושש. בהשוואה למה שאנחנו מסוגלים היום עם מה שהיינו מסוגלים אתמול לא הגיוני. לוקח זמן עד שהריפוי הפסיכולוגי יושלם.

3

לפעול מבלי לצפות לחשק

כדי לעשות משהו, בדרך כלל אתה צריך לרצות אותו ולהרגיש שאתה מסוגל לבצע אותו. עם זאת, מחלה דיכאוןית בולם את כל מה שמגיע מהרצון: לאחר דיכאון, לכן יש להכריח את עצמך לפעול גם אם אינך רוצה. ואותה מחלה מתפרשת בהרגשה שאתה לא מסוגל לעשות לשום דבר (תפיסה שלילית על עצמך): לפיכך יש צורך לפעול מבלי לנסות לעשות טוב מדי; תראה שהתוצאות אינן מושלמות, אם ברמה החומרית (אנו בדרך כלל פחות יעילים), או ברמה הרגשית (פעולה בדרך כלל נותנת לנו פחות הנאה מבעבר). בדיכאון, הסדר ההגיוני מתהפך: יש צורך לפעול ללא רצון. וגם אם לא תהנה מזה, אתה צריך להמשיך: ככה אתה תוכל להינות בהמשך.

4

להקפיד כל יום על לקיחת התרופות ובמשל כמה חודשים

תרופות נגד דיכאון אינן מאפשרות תוצאות מיידיות לאחר הלקיחה האחרונה. בהדרגה ההשפעות שלהן מתפשטות, יום אחר יום, שבוע אחר שבוע. זו הסיבה למה צריך להקפיד על טיפול יומיומי, ולא רק בתקופות או ימים שבהם אתה מרגיש רע.

מומלץ לעשות את הטיפול שלך כל יום באותה שעה, בבוקר בארוחת הבוקר למשל; או תניח קופסת תרופות במקום חשוף על הלוח של חדר האמבטיה, בסמוך למברשות השיניים, אך מחוץ להישג ידם של ילדים.

להקפיד על הטיפול שלך לטווח הארוך מאפשר למנוע סיכון של חזרת תסמינים. להקשיב לרופא שלך, לעשות את הטיפול בצורה נכונה כל יום במשך מספר חודשים אלו הדרכים לצאת מדיכאון. יש לדון בהפסקת הטיפול עם הרופא שלך. הוא יחליט איתך את על כך.

5

לדבר על הדיכאון, לא יותר מדי ולא פחות מדי

חשוב לדבר עם סביבך על הדיכאון שלך: זה מאפשר לקבל מבטים חיצוניים מאנשים שלא סובלים מדיכאון, זה עוזר לנו לקחת צעד אחורה על פרטים הקטנים אשר מגדילים את חשיבותם ללא סיבה, להרגיש פחות לבד, פחות אשמה ... זה גם מאפשר לך להרגיש תמיכה ועזרה: לפעמים אנשים מדוכאים לא מזהים ככאלה על ידי הסובבים אותם, ועשויים להיראות כאילו הם מרשים יותר מגי לעצמם.

אתה צריך להימנע מלדבר יותר מדי על הדיכאון שלך. תלונות חוזרות וחופרות משבשות אפילו את הכוונות הטובות ביותר: הן מעייפות, וקשה לאחרים להרגיש שהם לא יכולים לעזור לך. לדבר על זה עם הקרובים שלך הוא דבר מועיל, הרעיון הכללי הוא מה להתבייש מהדיכאון וכשמדברים על זה, אפשר לקבל עזרה והבנה לגבי הקשיים שלך.