



גיליון עובדות

# להיזהר מתפיסת העולם הנקבעת על ידי המחלה

1

## להיזהר מתפיסת העולם הנקבעת על ידי הדיכאון

דיכאון גורם לנו לחשוב שהכל שחור. הוא מגביר לחלוטין את הקשיים ואת השליליות של הקיום, שאנחנו רואים רק את זה. דיכאון דוחף אותנו להתמקד בבעיות ולא לחפש פתרונות, או לשקול את ההיבטים החיוביים. שגיאות לוגיות רבות, רפלקסים ואפילו חוסר מודעות, מאפיינות את המחשבה של האדם המדוכא.

○ דיכאון נוטה « להחאת חשיבות המצב », למשל לראות קשיים מוגבלים של בעיות מתמשכות (ויכוח עם בן זוג גורם לחשוב על גירושין וודאי; ילד בכישלון בבית הספר מוביל לחשוב מייד על כישלון חברתי שלם). אנו הופכים את הצרות שלנו לאומללות.

○ דיכאון גורם להכללה, וגורם לכישלון קטן להיות לכישלון עולמי (« המכונת שלי לא נוסע : אין לי מזל בעולם » ; « אני מתקשה בעבודה שלי: אני מתחזה »).

○ דיכאון גורם להתעקש על הבעיה במקום לנקוט בפעולה. מחקרים הוכיחו שאם נבדוק אדם מדוכא ונעשה לו בדיקות, וכך נשים לב הוא מתקשה במבחן, הוא יתעקש עליו ותבזבז זמן רב, במקום לעבור למבחן הבא, כפי שאנשים לא מדוכאים עושים בגרף כלל

2

## להתחיל לפעול ולרפא את עצמו

ראינו שיש האטה בדיכאון, קושי בפעולות לעיתים חשובות מאוד, עובדה שלא קשורה לעצלנות. לקשיים האלה יש סיבות ביולוגיות ופיזיות: מחלה דיכאונית משבשת את תפקוד הגוף והמוח. אבל יש גם סיבות פסיכולוגיות: פסימיות (« מה זה עוזר »), שליליות (« זה לא יעבוד ») משפיעות באופן משמעותי על כל הפעולות היומיומיות. ותיארנו גם כיצד חוסר פעילות מחמיר את הדיכאון, גם פסיכולוגית (« לא עשיתי שום דבר היום ») וגם מכנית (כמו משאבה שלא עובדת).

מספר מחקרים הראו כי פעילות גופנית יומית משפרת את מצב הרוח. אז אנו ממליצים, גם אם אנו מעדיפים להישאר במיטה, להשתדל כל יום להתאמן או ללכת ברגל כמה צעדים. מכיוון שבדיכאון המנוחה לא יעילה. עייפות המורגשת במחלות דיכאוניות, אם כי אמיתית מאוד, איננה מצטמצמת על ידי חוסר פעילות, אלא על ידי פעילות גופנית.

דבר נוסף שמניע מדוכא מפעולה הוא הפרפקציוניזם שלו. מול בית לא מסודר, או ערימה של דואר, הם היו רוצים לפתור את הבעיה בבת אחת, ובאופן מושלם. זה לא קל גם כשאתה לא מדוכא ... העצה שאנו נותנים היא לפצל מטרה גדולה (לסדר את הבית) בכמה יעדים קטנים (לסדר חדר אחד ביום), שנוכל גם לפצל (לסדר חצי מהחדר). לסדר הכל, ולדעת לקבל את העובדה שזה נעשה באופן פחות מסודר מהרגיל. המטרה היא לא להתחיל להצליח, אלא להתחיל לפעול שוב ...

### לקחת צד אחורה אל מול מחשבות שליליות:

3

מבלי להיות מודע באופן שלם, אנו כל הזמן שופטים ומעריכים את מה קורה לנו בחיי היומיום: כל עוד איננו מדוכאים, אין שום סיבה מיוחדת להיזהר מזה. אך לצערנו, במהלך מחלות דיכאוניות, המלמול הפנימי הזה הופך ל «נזק עצמי למחשבה שלילית».

אדם מדוכא הוא קורבן למה שמכונה « מחשבות אוטומטיות שליליות », שאחד המאפיינים שלו הוא להתקדם מכוסה פנים. הדיכאון משבש את תפיסת הקיום, על ידי נטייה להעדיף תמיד את ההשערות השליליות ביותר בתפיסת העולם.

הפסיכותרפיות ה «קוגניטיביות» נועדות להילחם במחשבות השליליות האלו. אנו לומדים לזהות ולדון על הופעת המחשבות אוטומטיות האלו. המטרה היא לא להסתכל על הכל בצבע ורוד, ולהיות רק עם מחשבות חיוביות בראש, אלא להיות מסוגל לירידה מסוימת ביחס לשליליות הדיקטטורית של הדיכאון. כן חדות, לא לדיכאון!

### להתמודד עם רגשות כואבים אחרים

4

בדיכאון יש שיבוש כללי של כל הרגשות שלנו ולא רק עצב.

מחשבה דיכאונית גורמת להתייאש, להאט, זו הערכה שלילית על משהו שקרה. רק אז אנו מסיקים מסקנות שליליות עוד יותר על מה שיקרה: « אני לא שווה כלום, נכשלתי בכל מה שעשיתי שבחיי וזה ימשיך כך ... »

מחשבה חרדתית מלווה פחד מהעתיד התעקשות על העבר. ראוי גם שאנשים מזכאים חשים פחדים או התקפי פאניקה במהלך מחלתם, כאילו הדיכאון הגביר את השברירות הרגשית הכללית מול קשיים בחיים.

דיכאון יכול גם הוביל לעצבנות או אפילו לכעס. כולם מרגיזים אותו ומעוררים בו תחושת כעס ולפעמים אגרסיביות. קרובי משפחה, עמיתים, שכנים, זרים, העולם כולו הם מקורות לגירוי ורגשות שליליים נוספים.

## מה לעשות ?

אם אתה מרגיש שעצב, דאגה, עצבנות וטינה תופסים יותר ויותר מקום ברגשות שלך, אל תרגיש אשמה, אך קח בחשבון שזה אחד מתסמיני הדיכאון. ולהילחם במיטבך כנגד הפיתוי לנטוש את עצמך, ולהימנע מלהתנתק מהכל. תעדכן את הקרובים אותך: אם הוא מודע יותר לגבי מצבך, הוא יבין טוב יותר את הסיבות למצב הרוח שלך.

## 5 ברגע שתתחיל להשתפר, הגבר את ההתקדמויות שלך

כבר ראינו שחשוב, כשסובלים ממחלה מדכאת, לא לחכות לרצות לעשות דברים כדי לעשות אותם ... להפך, לעשות במיטב יכולתך, פעילויות שאתה אוהב לעשות גורם לך לאהוב לעשות אותם עוד יותר. דיכאון זה כמו איבוד טעם החיים, היכולת להתענג על אושר קטן על בסיס יומי: אסור לך להיות רעב!

טעם החיים יחזור, עוד יותר שהיינו המשכת עם « פעולות החיים ». אבל החלק הקשה ביותר הוא לקבל לא להרגיש את הסיפוק הרגיל: הארוחה הזו עם חברים, הרגעים האלה עם הילדים, ההליכה הזו ביער, הסרט הקומי הזה ... כל זה - בגלל הדיכאון - מוחק את הרגישות, וגורם לאדישות. אבל זה רק חולף: עם ריפוי, כל התחושות הללו יחזרו. איננו יכולים לזמן אותן, אלא פשוט להקל על החזרתן (ראו בסוף חוברת זו: תכנן תוכנית פעילות נעימות).



התחושה של חיים מאושרים תלויה יותר בתדירות ובריבוי הרגעים הנעימים (התענוגות הקטנות) מאשר בנוכחות האפיזודית של שמחות גדולות מאוד. האושר הקטן הזה (מחוזה ידידותית, בוקר מול השמש, ילד שנותן לך רישום, מכתב של חבר ...) הם בדרך כלל רבים ברוב החיים.

אך לא מספיק שההזדמנויות הללו קיימות, אנו חייבים להיות גם פתוחים אליהן: דיכאון מעכב את קבלתן באופן ספונטני. זו הסיבה שברגע שהתסמינים ירדו, ברגע שהסבל מתחיל להיעלם, חשוב לעבוד שוב יכולת הנאה כלפי הרגעים הקטנים והנעימים בחיי היומיום. בדיוק כמו כושר, « אינטליגנציה של אושר » אף יכולה להתפתח ...

6

## תתייחס לעצמך בידידותיות: תהיה החבר הכי טוב שלך

אנשים רבים נוטים להיות יותר מדי קשוחים עם עצמם, מבקרים את עצמם הרבה ומקבלים את עצמם מעט. בכך הם מחלישים את ההערכה העצמית, כלומר את השיפוט העצמי. במחלות דיכאוניות, רמת ההערכה העצמית מופחתת מאוד: אנו מורידים את הערכתנו, אנו חשים אשמה, אנו כל הזמן מבקרים את עצמנו. זהו אז « נזק עצמי » אמיתי הנובע הערכה שלילית על עצמנו, מה משפיל עוד יותר.

דיכאון שהופך אותך קשוח מאוד עם עצמך. חשוב ללמוד לדבר אחד עם עצמך כאילו אתה מדבר עם חבר: אתה לא מסתיר לו את האמת, אם יש לו תקלות; אם הוא עושה טעויות, אתה אומר לו. אבל עושים זאת בצורה קונסטרוקטיבית מופנת לשינוי. אתה לא שוכח להזכיר לו את התכונות שלו. הדיכאון גורם לבן אדם להיות כמעט ולא מסוגל לדבר עם עצמו בחסד ובכבוד, שאנו מעניקים ליקירינו.

אחד המכשולים החשובים להתקדמות במהלך הדיכאון הוא הנטייה לשפוט את מאמציו או את מצבנו, מבלי לקחת בחשבון את המחלה. אז אל תשווה: לא עם מה שקרה לך לפני דיכאון, וגם לא עם מה שאחרים - שאינם מדוכאים - מצליחים לעשות. לפעול מבלי לשפוט, תהיה בסובלנות עם עצמך, כמו שהיית עם אנשים אחרים. אל תתבלבל בים הערך שלך לבין הביצועים שלך: הראשון עדיין שם, גם אם השני משתנה בגלל דיכאון ...

## לדעת להתגבר על מצב רוח שלילי

קשה מאוד להתגבר עם מצבי הרוח העצובים שלך כאשר הדיכאון נמצא בעוצמתו הקיצונית ביותר, ומכאן הצורך בתרופות במקרים רבים. אבל כשאתה מתחיל להשתפר, כדאי ללמוד לנהל טוב יותר את שינוי מצב הרוח שלך. הרעיון הוא לא להרגיש עצוב: עצב הוא לרוב איתות זהירות לכך שחיינו לא הולכים כמו שהיינו רוצים. אבל ההמלצה היא לעשות, במובן מסוים, « שימוש טוב בעצב » ולא להיתקע שם ...

מנגנוני « איזון מצב הרוח » מתפרקים לחלוטין במחלות דיכאוניות: דברים קטנים שאנו מתמודדים איתם בדרך כלל מצליפים אותנו לאי סדר, דאגות קטנות מחלישים את מצב הרוח. לעתים קרובות, אנשים אשר סובלים מדיכאון מבינים בדיעבד לאחר החלמה שרוב הסבל שלהם הגיעו מאירועים קלים, אשר לאחר החלמה הם מסתדרים איתם היטב.

מספר צעדים מועילים והכרחיים לניהול טוב יותר של מצה הרוח שלך: אתה צריך ללמוד לזהות מייד את מצבי הרוח השליליים שלך, במקום לנטוש את עצמך. לפעמים הם משניים לאירוע, לפעמים ספונטניים. בכל מקרה זה תמיד מועיל לקחת רגע להבין ולנתח אותם. ואז לבחור באסטרטגיה לשימוש: לפתור את הבעיה, במידת האפשר; או אם לא, להמשיך הלאה, כדי לא להיתקע בכישלון.