

DEPRESIJA

Depresija značajno utiče na emocionalno stanje, ponašanje i opšte funkcionisanje pojedinca. Ovo stanje karakteriše dugotrajno osećanje tuge, gubitak interesa za aktivnosti koje su nekada bile uživanje, smanjenje energije i teškoće u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Depresija može imati ozbiljan uticaj na fizičko zdravlje, socijalne odnose i profesionalni život.

Simptomi depresije:

- 1. Osećaj tuge i praznine:** Osoba sa depresijom može iskusiti kontinuiran osećaj tuge koji traje najmanje dve nedelje ili više, bez očiglednog razloga.
- 2. Gubitak interesovanja i uživanja:** Gubitak interesovanja za aktivnosti koje su nekada bile izuzetno uzbudljive, kao i smanjenje sposobnosti doživljavanja radosti.
- 3. Promene u težini i apetitu:** Moguća su nagla smanjenja ili povećanja telesne mase, uz promene u apetitu.
- 4. Problemi sa snom:** Osobe s depresijom često se suočavaju s problemima sa snom, bilo da je reč o nesanici ili prekomernom spavanju.
- 5. Umor i smanjena energija:** Osećaj umora koji ne nestaje ni nakon odmora, praćen smanjenom energijom za obavljanje svakodnevnih aktivnosti.
- 6. Osećaj bezvrednosti ili krivice:** Osoba može imati nisko samopouzdanje, osećaj bezvrednosti ili bespomoćnosti.
- 7. Poteškoće sa koncentracijom i donošenjem odluka:** Depresija može ometati kognitivne funkcije, što se manifestuje problemima u koncentraciji i odlučivanju.
- 8. Fizički simptomi:** Osim emocionalnih simptoma, depresija može uzrokovati i fizičke tegobe poput bolova u telu i glavobolja.

Principi depresije u kontekstu KBT-a:

- 1. Negativni obrasci mišljenja:** Depresija često proizilazi iz negativnih i iracionalnih misli koje pojedinac ima o sebi, drugima i budućnosti. KBT radi na identifikaciji i izazivanju ovih misli.
- 2. Utvrđivanje kognitivnih distorzija:** KBT pomaže identifikaciji i ispravljanju tzv. kognitivnih distorzija, tj. iracionalnih načina razmišljanja koji održavaju depresivne simptome.

3. Ponašajne promene: Kroz postavljanje realnih ciljeva i korake za postizanje tih ciljeva, KBT podstiče ponašajne promene koje doprinose smanjenju simptoma.
4. Rad na rešavanju problema: KBT uključuje učenje efikasnih veština rešavanja problema kako bi se pojedinac osećao samopouzdanije u suočavanju sa životnim izazovima.
5. Rad na samopromišljanju: Kroz promenu negativnih obrazaca mišljenja i usvajanje pozitivnijih stavova prema sebi, KBT pomaže izgradnji zdravijeg samopouzdanja.
6. Prevencija povratka: Kroz učenje veština suočavanja i prevencije povratka simptoma, KBT pruža dugoročne strategije za održavanje emocionalnog blagostanja.

Tehnike kognitivno-bihevioralne terapije (KBT) za depresiju:

1. Identifikacija i Analiza Misli:

- KBT počinje identifikovanjem negativnih automatskih misli koje doprinose depresiji.
- Klijent i terapeut zajedno analiziraju i procenjuju stvarnost tih misli.

2. Postavljanje Ciljeva:

- Definisane jasne i ostvarive ciljeve pomaže klijentu da usmeri svoje napore ka pozitivnim promenama.
- Ciljevi se postavljaju i u oblasti aktivnosti, međuljudskih odnosa i unutrašnjeg doživljaja.

3. Kognitivna restrukturacija:

- KBT podučava klijenta kako prepoznati i ispitivati automatske negativne misli.
- Kognitivna restrukturacija pomaže oslobađanju od iracionalnih i destruktivnih misli.

4. Postavljanje Alternativnih Misli:

- Kroz terapiju, klijent uči identifikovati alternativne, pozitivnije misli koje se mogu koristiti kao zamena za negativne.
- Fokus je na realnijem i balansiranom razmišljanju.

5. Vežbe Izlaganja:

- Osobe s depresijom često se povlače iz aktivnosti koje nekada uživaju u njima. Kroz vežbe izlaganja, postepeno se vraćaju tim aktivnostima, što može poboljšati raspoloženje.

6. Samonagrađivanje:

- Klijenti uče prepoznavati i nagraditi svoje pozitivne korake i postignuća.
- Ova tehnika podržava motivaciju i pomaže u jačanju samopouzdanja.

7. Rad na šemama:

- Identifikacija dubljih uverenja ili "šema" koje mogu podržavati depresiju.
- Kroz terapiju se radi na restrukturaciji ovih šema kako bi se postigle trajnije promene.

8. Upotreba Dnevnika Raspoloženja:

- Klijent vođenjem dnevnika raspoloženja prati povezanost između svojih aktivnosti, misli i emocija.
- Ovo pomaže u prepoznavanju obrazaca i identifikaciji potrebnih promena.

Ovi principi i tehnike zajedno čine strukturu KBT-a, pružajući personalizovan pristup za suočavanje sa depresijom kroz promene u kognitivnim obrascima i ponašanju. Depresija nije nešto što se jednostavno prevazilazi, ali KBT pruža alate i strategije kako bi pojedinac mogao bolje upravljati svojim mislima, emocijama i ponašanjem, omogućavajući postepeno poboljšanje i povratak kvalitetnijem životu.