

Új életritmussal a depresszió ellen

-
-
- **Mit tehetek a gyógyulásomért?**
- **Napjaink ritmusának áthangolása**
- **Az emberi kapcsolatok ritmusa**
- **Energia az első lépésekhez**
- **Visszatérés természetes ritmusunkhoz**
-
-
-



Egészségügyi ismeretterjesztő kiadványok
és orvosi szakkönyvek internetes áruháza
a Zafír Press® Orvosi Szakkönyvkiadó
gondozásában:
www.orvosikonyv.hu



Új életritmussal a depresszió ellen

Az első fontos döntés: Meg akarok gyógyulni!	4
Fontos-e tudni a kiváltó okokat?	6
Mitől lettem beteg? A depresszió gyakori kiváltó okai	6
A depresszió tényleg betegség?	7
Útjelzők a teljes gyógyulásig	8
A negatív érzelmek elmúlása	8
A pozitív érzelmek visszatérése	8
A cél a teljes gyógyulás	9
Aknázza ki az orvosi gyógyszeres	
kezelés jótékony hatásait!	10
Egy újabb rutin vagy egy új ritmus?	11
Három fontos tanács	13
A nappalok és éjjelek ritmusa	14
Miben különbözik a bagoly és a pacsirta?	15
Tanácsok a jóleső ritmushoz	16
Ha Ön pacsirta (vagy pacsirtába hajló)	16
Ha Ön bagoly (vagy bagolyba hajló)	17
A testmozgás új ritmusa	18
Jó tanácsok a testmozgás beépítéséhez a mindennapokba	18
Az étkezések új ritmusa	19
Mit, mikor, mennyit?	19
Az egészséges étrend általános ismérvei	20
Az emberi kapcsolatok új ritmusa	21
Három fontos tanács	23
Megbocsátás	23
Hála	25
Adni jó ... és segíteni is...	26
Az új napi ritmus	27
És a végezetül néhány gondolat	31

Az első fontos döntés: Meg akarok gyógyulni!

A depresszió szinte népbetegség. Hazánkban minden ötödik nő és minden tizedik férfi élete folyamán átesik súlyos depresszión. Csak becsülni tudjuk, hányan lehetnek, de feltehetően százezrek, akik nem fordulnak orvoshoz, ezért a fenti statisztikai adatokban sem szerepelnek. Ha Ön olvassa el azt a kiadványt, akkor a gyógyuláshoz vezető út legelső nagy lépésén már túl van:

Felismerte, hogy állapota nagyon távol van igazi önmagától, eldöntötte, hogy vissza akarja kapni régi önmagát, és felismerte, hogy mindehhez segítségre van szüksége, majd orvosi segítséget kért. Eldöntötte, hogy szeretne Önmaga is tenni valamit azért, hogy meggyógyuljon, és életét pozitív irányba fordítsa. Szembenézett a helyzettel, eldöntötte, mit nem akar, és mit akar, majd megtette az első lépést. Óriási dolog!

Kérjük, ismerje fel és érezze át a saját döntésének erejét! Ha a döntése (és ez minden további döntésre is igaz) mellett kitart (Meg akarok gyógyulni! Vissza akarom kapni régi önmagam!), az mindig erőt fog adni az újabb és újabb lépések megtételéhez. Egy depresszióból gyógyult beteg így fogalmazott: „Amikor végre eldöntöttem, hogy elég volt: meg akarok gyógyulni, ... amikor már tudtam, mit kell tennem, és megtettem az első lépéseket ... olyan érzés volt, mint amikor a kalandfilmekben már robogott a vonat, és a főhős rohanás közben megragadta az utolsó vagon korlátját, bekapaszkodva himbálózott a szélben, de bármi is történt, azt a korlátot már nem engedte el. Amikor elkezdődött a gyógyulásom, de megint lenyomott valami, és húzott vissza az örvény, akkor mindig ezt a jelenetet képzeltem el. Magamat láttam a főhős helyében, a korláton himbálózva a menetszélben, – még meg is mosolyogtam –, és azt mondtam magamnak: Éva, ha már felkapaszkodtál a Gyógyulás Vonatára, nem fogod elengedni a kapaszkodót! Sőt egyre feljebb kell másznod! Azok közé a bátrak és erősek közé léptél, akik felkapaszkodnak, most már nem engedheted el!...”

Kiadványunkkal az Ön előtt álló, a gyógyuláshoz vezető úton szeretnénk segédkezet nyújtani, a mindennapi életben könnyen és jól alkalmazható, gondolatébresztő tanácsokkal, tippekkel, ismeretekkel.

Tudjuk jól, hogy a depresszióban szenvedő beteg számára pontosan az a legnagyobb kihívás, hogy erőforrásait aktivizálja, hogy azokat a lépéseket valóságosan is megtegye, amiknek maga is szükségét érzi. Azonban pont a betegség jellegéből adódik az is, hogy Önnek több lehetősége nyílik a belső munkára, gondolatainak esetleges átformálására, mint korábban – még mielőtt a külvilág számára is jól látható, további lépéseket megteszi. Ebben is szeretnénk Önnek segíteni.

Fontos megjegyeznünk, hogy kiadványunk nem kizárólagos útmutató, sőt, szinte minden érintett témában könyvtárnyi irodalom áll rendelkezésre, amiből további útmutatást, információt kaphat. Fontos kiemelnünk, hogy kezelőorvosa személyre szabott kezelési tervet állított össze Önnek, ezért mindig az ő iránymutatását kövesse. Ha a kiadvánnyal kapcsolatban kérdése merül fel, beszélje meg kezelőorvosával. Írásunk javaslatait nem muszáj szó szerint megfogadni, tekintse vezérfonalnak, és igazítsa saját életéhez, körülményeihez.

A közismert mondás szerint, a friss szerelmesekre felkerül a „rózsaszínű szemüveg”. A hasonlattal élve, a depresszió kódében az emberre felkerül a „szürke szemüveg”... Arra kérjük, hogy fogadja ezt a kiadványt nyitott szívvel, nyitott lélekkel, amennyire csak lehetséges, előítéletek (és „szürke szemüveg”) nélkül. Az első nagy lépésén már túl van, adjon egy esélyt a következő lépéseknek is!

Fontos-e tudni a kiváltó okokat?

A betegek egy része a lelke mélyén maga is tudja, milyen életesemények sodorták élete hajóját a depresszió ködös, sötét, rezzenéstelen vizeire. Másoknak viszont sejtelve sincs róla, és a betegek egy részénél még a pszichiátriai gondozás során sem derül fény a valóságos kiváltó okra. Ha mégis, akkor sokkal tudatosabban tudjuk azt felszámolni, a gyógyulás útját végigjárni, és a betegség későbbi kiújulásának elejét venni.

Mitől lettem beteg? A depresszió gyakori kiváltó okai



Nagy változással járó életesemények



Hosszan tartó enyhe, vagy egyszeri súlyos stressz



A napi ritmust felborító változások



Veleszületett genetikai hajlam (közeli vérrokonok körében depresszió, szorongásos zavar vagy más pszichiátriai betegség)



Más testi betegségek vagy azokra szedett gyógyszerek (beszéljen erről kezelőorvosával)

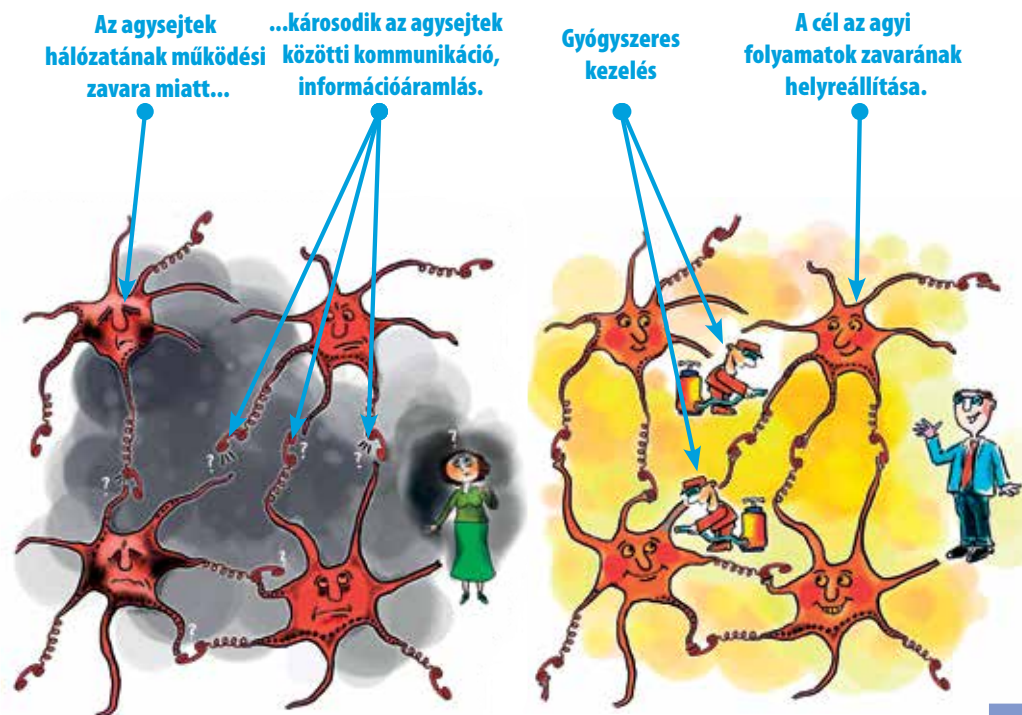
Kora gyermekkori hatások, például elhanyagoltság, eltaszítottság, szeretethiány



Veszteség, pl. gyász, válás, csőd

A depresszió tényleg betegség?

Noha a depresszió tüneteit általában érzelmi, lelki szenvedésként éljük meg, a betegség alapjai testi szinten, az agyban keresendők. Az agyi idegsejtek, összetett feladataik ellátásának érdekében, bonyolult hálózatokba rendeződtek, egymással bizonyos kémiai anyagok, „hírvivő molekulák, neurotranszmitterek” segítségével kommunikálnak. Így biztosítják a szervezet központi irányítását, szervezését. Ennek segítségével gondolkodunk, ez a molekuláris alapja érzelmeink kialakulásának vagy megszűnésének, valamint az élettani napi ritmus fenntartásának is. Ha ez az egyensúly felborul, valamint az agysejtek közötti kapcsolatok, kommunikáció, információáramlás károsodik, akkor a környezeti és esetleges genetikai hatásokkal, valamint ritmusfelborulással karöltve a depresszió kialakulásának első lépcsőjére kerülünk. Ennek ismeretében a kutatók célzottan ható depresszió elleni készítményeket tudtak kifejleszteni, amelyek, bár eltérő hatóanyagot tartalmaznak a fenti egyensúlyzavar megszüntetését és az agyi folyamatok helyreállítását célozzák.



Útjelzők a teljes gyógyulásig

A kezelés célja a teljes gyógyulás elérése, és közvetetten a visszaesés megelőzése. A gyógyulás folyamata, az ehhez szükséges idő egyénként eltérő lehet, és függ attól, hogy Ön hányadik alkalommal lett depressziós, mennyire működik együtt és tart ki döntése mellett a gyógyszeres kezelés során, valamint az Ön tudatos, eltökélt, aktív hozzáállása is kulcsfontosságú.

A negatív érzelmek elmúlása

A gyógyulás folyamatában, a gyógyszeres kezelés első fázisában, a depresszióban jellegzetes, kízó negatív érzelmek fokozatos enyhülése, majd elmúlása várható.



A pozitív érzelmek visszatérése

A gyógyulás következő fázisában a rég elvesztett pozitív érzelmek visszatérésére számíthatunk. Ön bizonyára fel tudja idézni, milyen is az a „rég önmaga”, aki a betegség előtt volt, és akit szeretne visszakapni. Sokaknak ez akár évekkkel, sőt évtizedekkel ezelőtti önmagát jelenti, mert a depresszió, alattomosan és kezeletlen formában, már ilyen hosszú ideje ott lopódzott mindennapjaikban. Olyan is előfordul,

hogy újrafogalmazzuk életünket, és abba az irányba indulunk, aki „rég szerettem volna lenni”.



A cél a teljes gyógyulás

A negatív érzelmek elmúlása, a pozitív érzelmek visszatérése, valamint az agyi folyamatok helyreállásával bekövetkezik a teljes gyógyulás.



A depresszió mélypontja (amikor a legrosszabbul voltam)



Még nem teljes gyógyulás



A régi önmagam (amilyen a betegség előtt voltam)

A nem teljesen gyógyult depresszió az egész testre kihat, és fokozza az alábbi betegségek és negatív események kialakulásának kockázatát:

- A súlyos depresszió kiújulása
- Szív- és érrendszeri betegségek
- Más testi betegségek, pl. daganatos betegségek, cukorbetegség
- Más pszichiátriai betegségek, pl.: szorongásos zavarok
- Alkoholizmus
- Nyugtatófüggőség
- Öngyilkossági hajlam
- Tartós munkaképtelenség
- Rokkantság
- A munkahely elvesztése
- Társadalmi és gazdasági helyzet romlása
- Családi konfliktusok
- Családi kapcsolatok megromlása
- Családok széthullása, válás

Kérjük, ne kövesse el azt a hibát, hogy abbahagyja a gyógyszer szedését akkor, amikor hangulatában jelentős javulást tapasztal, mert ezzel veszélyezteti az addig elért sikert. A teljes gyógyulás, valamint a kockázatok kivédése érdekében a gyógyszert a kezelőorvos által előírt időtartamig kell szedni.

Aknázza ki az orvosi gyógyszeres kezelés jótékony hatásait!

Kezelőorvosa az Ön állapotát, a kiváltó okot, valamint sok más tényezőt figyelembe véve egyéni kezelési tervet állított össze, és kiválasztotta az Önnek javasolt gyógyszert.

A nagy cégek vezetőinek, akiknek napi szinten kell súlyos döntéseket hozniuk, a vezetői képzéseken oktatják: „Ha nem tud, ne döntsön! Gyűjtsön még információt! Ha viszont döntött, akkor amellett tartson is ki, egészen addig, amíg nem bizonyosodik be, hogy a döntés rossz volt! Ha így lenne, akkor legyen bátorsága ismét dönteni.” Képzelnék csak el, mi történne a cégekkel, ha a vezetőik minden nap, vagy akár csak minden hónapban megváltoztatnák a döntéseiket. Januárban még fejleszteni akarnak, februárban már leépítenek. Márciusban új irodát bérelnak, áprilisban befektetnek, májusban meg nyomott áron szabadulnak mindenüktől. Hamar romba dőlnének, ugye?

A saját életünk irányítása, vezetése a mi kezünkben van, és nem kisebb feladat, mint egy nagy céget vezetni. Alkalmazza Ön is a sikeres veze-

tők alapvetését, és legyen élete hajójának sikeres kormányosa! Ha döntött, akkor ne inogjon meg, tartson ki mellette egészen addig, ameddig egyértelműen bizonyosodik, hogy helyes volt vagy sem. Álljon ellen a negatív gondolatoknak, amik elbizonytalanítanak, és elszípkáznak Öntől a kitartáshoz szükséges erőt!

Elsődleges, hogy olyan kezelőorvost válasszon, akiben megbízik. Ha megbízik benne, akkor kérjük, higgye el neki, amit minden orvos elmond: A depresszió sikeres gyógyszeres kezelése hónapokig tart. Sajnos a betegek egy része, amikor a gyógyszer hatására jobban érzi magát, kitartásban alábbhagy – nem hallgat orvosára, aki elmondja, hogy a gyógyszer szedését a teljes gyógyulás eléréséig kell folytatni, hiszen ellenkező esetben a visszaesés, a betegség kiújulás komoly kockázata fenyeget. Ön *eldöntötte*, hogy orvosi segítséget kér, és megbízik a kezelőorvosában – tudatosan *tartson ki* saját döntése mellett, és ne változtassa meg azt nap mint nap, de még hetente vagy havonta sem! Ha kétségei támadnak, vagy bármilyen kérdése merül fel, azokat bátran beszélje meg kezelőorvosával.



Ez a hozzáállás biztosítja, hogy Ön a gyógyszert az előírtak szerinti adagban, gyakorisággal, és időtartamig szedje. Különösen fontos a gyógyszereszedés ritmusára is ügyelni: Kezelőorvosa okkal jelzi például, hogy adott gyógyszert lefekvés előtt másfél-két órával kell bevenni, hiszen a gyógyszer hatásai között szerepel az alvás-ébrenlét ritmusának helyrebillentése is, ami fontos része a kezelésnek, a hangulati zavarok és a szellemi, mentális működés zavarának megszüntetése mellett. Így érvényesülhet a lehető leginkább a kedvező gyógyszerhatás, Ön pedig így hozhatja ki a legtöbbet a tünetek kedvező alakulásából, enyhüléséből.

Egy újabb rutin vagy egy új ritmus?

A helyes, egészséges (meg)szokások, rutinok bevezetése – már belegondolni is fárasztó. Mert ott van a sok „kell” szócska, és mert a szokásból hamar megszokás lesz, ami pedig unalmat szül. A változás tényleg elkerülhetetlen. Mégse azért tegye, mert „kell”. Tegye azért, mert eldöntötte, mert kipróbálta, mert adott elég időt a hatás megjelenésének, és mert tényleg jól esik — és még azelőtt vigyen bele új szint is, mielőtt unalmassá válna. Kiadványunkban nem arra biztatjuk, hogy újabb unalmas, ízetlen, szürke megszokásokkal és „kell”-ekkel telítse napjait, amik viszont „nagyon egészségesek”. Inkább arra bátorítjuk, hogy igazi, jóleső, az emberi szervezettel, és a saját lelkével összhangban felzengő ritmussá alakítsa életét.

Számos tudományos kutatási eredmény igazolta szinte molekuláris szintig visszamenően, hogy a depresszió kialakulásában jelentős szerepet játszik az ember természetes ritmusainak felborulása. Ugyanakkor a gyógyulás folyamatában és a visszaesés megelőzésében kiemelkedően fontos eszköz az emberi test igényeivel harmonizáló (élettani és lelki) életritmus visszaállítása, vagy kialakítása. Pillantsunk csak bele a természetbe! Minden, de minden, harmonikus ritmusban rezeg. Az évszakok váltakozásától a költöző madarak vonulásáig, az éjjel-nappal vagy az apály-dagály váltakozásától és a táplálékláncoktól kezdve a víz körforgásáig. Legyen bármely pici, vagy hatalmas a folyamat, minden állandó, kiegyensúlyozott ritmusban mozog.

Az ember a természet része, ezért teste és lelke eredendően ezt a ritmust szomjazza. Képzeld el, mi történné, ha a denevért nappali vadászatra biztatnánk, ha a (köztudottan rendkívüli szervezettséggel működő) hangyaboly tagjait elkülönítenénk egymástól, ha a fecskével elhíttetnénk, hogy ne menjen sehova, mert még nincs is ősz, vagy a zsiráfot arra kényszerítenénk, hogy mostantól csak húst egyen, a macskáknak meg hetente egyszer adnánk enni? Mi lenne Mozart kiváló műveiből, ha a zenekar tagjai összeviszsa ütemben játszanák le a rájuk osztott dallamokat? És mi lenne a zenekarral karmester nélkül?

Arra biztatjuk Önt, hogy az élet fő területein, az alvás-ébrenlét, a test táplálása és gondozása, a szűk környezete, az emberi kapcsolatai, a munkája, a lelkének „táplálása” terén megkomponálja, majd karmester-

ként tartsa fenn azt a harmonikus ritmust, ami valóságosan támogatja Önt a depresszióból kivezető úton, sőt azután is. Egy olyan dallamot, amit mindig szívesen hallgat.

Három fontos tanács

- Legyen ez az új ritmus – vagy nevezheti „új rend”-nek vagy „harmoníá”-nak is, ha ez az Ön felfogásához közelebb áll – elég szilárd és tudatos ahhoz, hogy kellő stabilitást, keretet, a „rendben vagyok, rendben élek” érzését is megadja napjainak, ám legyen elég rugalmas ahhoz, hogy a spontaneitás, a „Most éppen mihez van kedvem?” is kellő teret kaphasson benne. Ha tanácstalan, olvasson még a témában, gyűjtsön és írjon össze ötleteket, majd válasszon és komponáljon.
- A tudományos kutatások igazolták: ahhoz, hogy a korábban megszokotthoz képest új ritmus, szokás, tevékenység stb. természetessé váljon, megszilárduljon életünkben, a változás mértékétől függően, átlagosan 20-90 nap szükséges. Ez nem sok, némi kitartást mégis igényel, és jó tudni ahhoz, hogy reális elvárásokat támasszon önmaga felé. Ne feledje, Ön a vezető! 3 nap után ne jelentse ki, hogy ettől és ettől nem is érzem jobban magam, abahagyom, hanem tartson ki legalább a fenti időtartamig, majd értékelje a változás hatását.
- A régi, rögzült (meg)szokások megváltoztatása nem könnyű, de ezek is, mint minden, apró lépésekre bontva igenis kivitelezhetők. Már az apró lépések is nagy előrelépést hozhatnak. Ne várja el magától, hogy minden életterületen azonnal, sok változást legyen képes befogadni, sok-sok mindent egyszerre megváltoztatni nem is lenne szerencsés. Válassza ki azt az életterületet, amihez a legtöbb kedvet érez, és azzal kezdjen foglalkozni, utána haladjon tovább.

A nappalok és éjjelek ritmusa

A legtöbb depressziós betegnél az alvás ritmusa és körülményei meghatározóak nem csak a betegség fennállásában, hanem az abból való gyógyulásban is. Gondoljon csak arra, hogyha pihentetően végigaludná az éjszakát, és reggel kimerültség helyett energiával telve ébredne, mennyire más lenne a hangulata is. A jó hangulat pedig segít újabb energiát akkumulálni, aminek éppen most a szűkében van. Az alvás zavarai (elalvási nehézség, túl korai ébredés, vagy éppen gyakori felébredés stb.) rontják az agynak a gondolkodást, mérlegelést, értelmezést, döntéshozatalt, emlékezetet irányító készségeit. A negatív gondolatok sokasodnak. Romlik a testi teljesítőképesség és a reakcióidő (balesetveszély, hibák a munkában).

A természet ritmusára visszautalva, az ember alapvetően nem éjjeli élőlény, egyszerűen nem így van beprogramozva. Az idegi és hormonális rendszere is annak mentén dolgozik, hogy fenntartsa az élettanilag kedvező napi alvás-ébredés ciklust, amiben ébredésének jelentős része nappalra esik.



Létezik ugyan a későn fekvő – későn kelő „bagoly” és a korán fekvő – korán kelő „pacsirta” típusú ember (ezt kronotípusnak nevezik), amely beállítottság genetikai eredetű, teljesen nem lehet megváltoztatni. A felmérések adatai szerint közelítőleg az emberek 10%-a pacsirta, 20%-a „igazi” bagoly, a fennmaradó 70% pedig a köztes típusokba sorolható („bagolyba hajló”, „pacsirtába hajló”, „köztes típus”). A megfigyelések viszont azt is igazolni látszanak, hogy a gének mellett nagyon fontosak a környezeti tényezők is (pl. gyermek születése a családban, kora gyermekkori alvásrítmus a családban stb.), illetve az életkor előrehaladásával a típus is módosulhat (pl. bagolyból pacsirta fele tolódik).

Miben különbözik a bagoly és a pacsirta?

JELLEMZŐ	PACSIRTA	BAGOLY
A legéberebb	dél körül	18 óra körül
A legnagyobb a teljesítménye	késő délelőtt	késő délelőtt és késő este
A legaktívabb	14:30 körül	17:30 körül
A legjobb a hangulata	9-16 óra	lassan emelkedik 8-22 óráig
Lefekvés	kb. 2 órával korábban, mint a bagoly, gyorsan elalszik	változik a lefekvés ideje, szünnapokon jóval tovább marad fenn
Felkelés	a kívánt időben felkel	általában felkel, szünnapokon 1-2 órával tovább alszik
Ébresztőóra	nem szükséges	többféle ébresztőeszközt alkalmaz
Testhőmérséklet a legalacsonyabb	~ 3:30	~ 6:00
Alvás minősége	frissebben ébred, általában 3-4 órával a testhőmérsékleti minimum után	álmosabban ébred, általában 2,5 órával a testhőmérsékleti minimum után
Szundikálás	ritkán	többször és hosszabban, nappal könnyebben elszundikál
Jól esik a testmozgás	reggel	este
Jókedv	a nap folyamán lassan csökken	a nap folyamán lassan fokozódik
Reggeli viselkedés	beszédesebb	mogorva
Esti viselkedés	leeresztett	energiától duzzad
Étkezések	1-2 órával előbb reggelizik, mint a bagoly	gyakran kihagyja a reggelit, többi étkezés a pacsirtákkal, szünnapokon 1,5 órával később
Kedvenc étkezése	reggeli	estebéd, vacsora
Napi koffein fogyasztás (kávé, tea)	csésze	(több) bögre
Váltott műszak	nappali műszakban a legjobb a teljesítménye	éjjeli műszakban is képes jó teljesítményre, jobban alkalmazkodik a váltott vagy változó műszakhoz
Utazás	megviseli az időzóna váltása	jobban alkalmazkodik az időzóna váltásához, főleg, ha nyugatra utazik

Tanácsok a jóleső ritmushoz

Bár az alapvető típuson nem lehet változtatni, az extrém kilengések mégis levagdoshatóak. A munkára vagy az otthoni teljesítményre is károsan hat a túlzott kilengés, hiszen társadalmunk működése alapvetően a reggel 8-9 órai munka(iskola)kezdésen alapul.

Azt is igazolták, hogy a depresszió kialakulásában és fenntartásában, vagy kiújulásában nagyon jelentős szerepet játszik az extrém mértékben eltolódott alvási és ébrenléti ritmus. A bagoly típusú emberek sokkal veszélyeztetettebbek a depresszió kialakulására, mint a pacsirták, és fordítva is igaz: Ha a betegnek sikerül a szélsőséges bagolyból a bagolyba hajló, majd a köztes típus felé eltolnia napi ritmusát, az nagyon kedvezően hat a depresszióból való gyógyulás folyamataira is. A kezelőorvos ezt a problémát felismerve olyan készítményt is javasolhat, amely összetett tulajdonságai révén a ritmus áthangolásában is segít, ilyenkor a szedés ritmusára, a bevétel időpontjára is különösen kell ügyelni.

Néhány jó tanács: Hogyan is alkalmazkodjunk jobban a környezetünk (házastárs, gyermek, munka stb.) ritmusához úgy, hogy közben nem kell „megtagadnunk” igazi természetünket?

Ha Ön pacsirta (vagy pacsirtába hajló)

- Töltsön időt a szabadban délután vagy kora este. Így tovább fenn tud maradni, és egy kicsit tovább is tud aludni hajnalban.
- Fokozza esti aktivitását. A könnyed torna vagy séta fokozza éberségét. A társasági élet pedig sokkal több energiát ad, mint az olvasás vagy a tévénézés.
- Húzza be a függönyt vagy engedje le a redőnyt az alvás idejére. Ezzel azt üzeni agyának hajnalhasadtakor is, hogy még alvásidő van.
- Tegyen erőfeszítéseket annak érdekében, hogy nappali műszakos munkát találjon.
- Amikor majd összeállítja új napi ritmusát, igyekezzen a nap második felére ütemezni olyan tevékenységet is, ami különösen jólesik, és jókedvre deríti Önt.

- Kérjen segítséget kezelőorvosától, ha legalább este 9-ig nem bír fennmaradni, ha mindig felébred, és nem tud visszaaludni hajnal 3 körül.

Ha Ön bagoly (vagy bagolyba hajló)

- Aludjon felhúzott redőnnel vagy sötétítőfüggöny nélkül, hogy a reggeli fény természetes módon felébreszthesse Önt. Azért állítsa be az ébresztőórát is, vagy inkább kettőt, a biztonság kedvéért.
- Ébredés után minél hamarabb menjen ki a szabadba (kertbe, erkélyre, vagy legalább a napsütötte, nyitott ablakhoz). Így sokkal gyorsabban éberebbé válhat a nap elején.
- Keljen fel minden nap, ünnepnapokon és szünnapokon is ugyanabban az időben. Ezzel lehorgonyozza saját biológiai óráját ugyanahhoz az időponthoz. Ha mégis tovább marad fenn, akkor se aludjon tovább reggel. Inkább iktasson be egy félórás szunyókálást délutánra (ha ez nem kábítja el), vagy másnap negyed-félórával előbb menjen ágyba, hogy pótolja az előző esti alváskiesést.
- Este készítsen elő mindent, amit csak lehet másnap reggelre (ruha, asztal megterítése a reggelihez, gyermek másnapi tízóraija stb.). Könnyebben megy a reggeli menet, ha nem kell gondolkoznia.
- A bagoly típusú emberrel közvetlenül ébredés után nem lehet csevegni. Fogadja el magát így, és kérje meg hozzátartozóit is, hogy ezt nézzék el Önnek.
- Csendesítse el az estét. Ne estére tegye az edzést, a belekezdést új dolgokba, fogja vissza az extrém tévénézést. Az olvasás, zenehallgatás, lazító ülőfürdő segít ráhangolódni az alvásra. Vezesse be a „lefekvés előtti egészséges rágcsálnivaló” szokását, amivel szintén agyában rögzíti az elalvás elérkezését.
- Amikor összeállítja új napi ritmusát, igyekezzen a reggeli – kora délelőtti időszakra ütemezni olyan tevékenységet is, ami különösen jólesik, és jókedvre deríti Önt.
- Kérjen segítséget kezelőorvosától, ha éjjel 3-4-ig nem bír elaludni, majd délig vagy tovább is alszik.

A testmozgás új ritmusa

Ha a testmozgást mindennapi életünk részévé tesszük, azzal nem csak a lelki állapotunk javíthatjuk. Napról napra végezzen olyan testmozgást, amit örömmel tesz!



A rendszeres testmozgás sokféle módon járul hozzá az egészséghez:

- oldja a stresszt, a feszültséget
- javítja az általános közérzetet, jobb kedvre derít
- csökkenti a vérnyomást
- növeli a védőkoleszterin (HDL) szintjét
- javítja a szív és az érrendszer általános állapotát
- segít a túlsúly csökkentésében
- segít a vércukor megfelelő szinten tartásában

Jó tanácsok a testmozgás beépítéséhez a mindennapokba

- A rendszeresség fontosabb, mint az időtartam: a hét legtöbb, vagy ha csak lehetséges, a hét minden napján végezze el a testmozgást, amit választott.
- Válasszon olyan mozgásformát, ami élvezetet okoz. A napi aktív házimunka, a lift helyett a lépcső használata, a reggeli séta a parkban, a kerékpározás mind-mind örömet is okozó tevékenységek lehetnek.
- Parkoljon távolabb, vagy szálljon le egy megállóval előbb a buszról, és gyalogosan közelítse meg úti célját.

- Az úszás szinte minden izmot átmozgat, 30 perc úszás már csökkenti a vérben keringő adrenalin mennyiségét, csökken a pulzusszám, és kellemesen ellazít.
- Tartsa be a fokozatosság elvét a testmozgás terén is, ne hirtelen, hanem lépésről-lépésre növelje a terhelést. Kezdje akár 5–10 perces mozgással, azután ahogy erősödik, növelheti az időtartamot vagy a mozgás/terhelés intenzitását.
- Fontos a kezdeti bemelegítés, vagy a torna végén a levezetés, ezeket sose hagyja ki.
- Ha nagyon elfoglalt, a napi 10 perces mini tornák is nagyon kedvező hatásúak, amit akár a munka közbeni szünetekben, vagy akár főzés közben is elvégezhet.

Az étkezések új ritmusa

Ha megkomponálja az étkezései kiegyensúlyozott, a teste számára élettanilag kedvező ritmusát, azal újabb fontos lépést tesz a saját gyógyulása és egészségének megőrzése érdekében.



Mit, mikor, mennyit?

- Kedvezhet a korábban említett módon bagoly vagy pacsirta típusának, ám a szélsőséges dolgok itt is kerülendők.
- Számptalan eltérő irányzat létezik, az egészséges táplálkozást illetően, tájékozódjon ezekről, és válassza ki a saját céljainak, beállítottságának legmegfelelőbbet.
- Abban azért minden irányzat megegyezik, hogy a szélsőséges ételbeviteli ritmus kerülendő (éjjeli evés, étkezések teljes kihagyása, túl ritka evés, túl gyakori evés, túl egyoldalú evés, folytonos rohanva étkezés, kávé vagy alkohol túlzott mértékű fogyasztása stb.). A napi 5 étkezést javasolják, amiből a tízórai és az uzsonna csak jelképes mennyiségű, de egészséges rágcslálnivaló (ritmus!).
- Ha Ön sosem reggelizik, akkor legalább néhány falatot (keksz, kis

péksütemény, gyümölcs, vagy ha mást nem, egy nagy pohár vizet stb.) vegyen magához minden reggel, ébredés után fél órán belül, ha lehet, még a reggeli kávé előtt.

- Készítsen előre heti menütervet, amihez előre bevásárolhat, vagy időben előkészítheti, amit kell.
- Ha Ön fogyni szeretne, akkor kérje ki szakember tanácsát a javasolt diétáról és testmozgásról.
- Az egyik fő szempont itt is, hogy a kialakított ritmust utána fenntartsa, ügyeljen a rendszerességre.
- Az egészséges étrend jótékony hatást gyakorolhat a megfelelő agyi működés minél további megőrzésére is, valamint javítja saját általános egészségi, hangulati állapotát is.
- Érdeemes csökkenteni az idegrendszert stimuláló anyagok bevitelét, mert ezek végső soron a hangulatra, de a testi egészségre is károsak lehetnek.

Az egészséges étrend általános ismérvei

- Megfelelő arányban tartalmazza a különböző zsírsavakat, kellő mennyiségben tartalmaz omega-3 zsírsavakat. Az omega-3 zsírsavak jótékony hatásai sorába tartozik az is, hogy javítják a koncentrációs képességet, a figyelmet, a memóriát, és csökkentik a depresszió kialakulásának esélyét. Kialakult depresszió esetén is jótékony hatásúak.
- Gyümölcsökben és zöldségekben, növényi magvakban gazdag. Deszszert, rágcsálnivaló, vagy manapság divatos smoothie, illetve turmix formájában fogyaszthatja ezeket.
- Alapvetően sok teljes kiőrlésű gabonaterméket, zöldséget és hüvelyeset használ.
- Mérsékelt mennyiségben tartalmaz sovány húst, halat, tejtermékeket és tojást, valamint kevés zsírral, olajjal főz.
- Naponta maximum 5 gramm konyhasót használ (egy teáskanálnyi).
- Előnyben részesíti a grillezést, a sütőben sütést, a gőzölést, párolást, csőben sütést, buggyantást, hirtelen sütést.
- Kevesebb cukrot használ: aszalt gyümölccsel, mézzel vagy gyümölcslével édesíti!

- A tányér felét a keményítőt tartalmazó köret (pl. rizs, burgonya, tészta), a szabadon maradt fél kétharmadát zöldség vagy saláta, egyharmadát pedig hal vagy más hús foglalja el.

Az új ritmussal örömteli eredmények járnak, többek között az is, hogy általános fizikai erőnléte javul, „energiaszintje” nő, és leadja az addigi testsúlyfeleslegét, valamint az étvágyat szabályozó hormonok egyensúlya is helyreáll.

Az emberi kapcsolatok új ritmusa

A depresszió szinte minden beteg életében rányomja a bélyegét az emberi kapcsolataira is. Itt az idő, hogy újra felfedezze, végiggondolja, kik azok az emberek, akik fontosak Önnek, akik segíteni akarnak, akik jelenléte örömet okoz, és akiktől talán elszigetelődött a betegség során. Mik azok a régi közös tevékenységek, amik hiányoznak Önnek, vagy amik visszatérése jó érzést keltene? Nem a létszám az, ami számít, hanem a kötődés mélysége, és a kapcsolattartás ritmusa, rendszeressége. És nem a rászánt idő hossza fontos, hanem az együtt töltött idő minősége. A szeretet ereje kifogyhatatlan erőforrást jelent bármikor, bármely helyzetben. Éljen vele, most! Vigyen ritmust, s ezzel szint és erőt is az emberi kapcsolataiba.



A depresszióból gyógyult Elza így fogalmazott: „Valami fontosra jöttem rá akkor, amikor a betegségem mélypontján voltam, és teljesen egyedül, magamra hagyatva éreztem magam egy nagy semmi közepén: A barátok nem aköré gyűlnek, aki elfut, és nem tesz semmit ... hanem aköré, aki nem adja fel, még akkor sem, ha már nincs remény... mindegy, milyen rossz a helyzet: az emberek aköré gyűlnek, aki tenni akar és tesz is valamit.”

Gizella pedig ezt mesélte el: „Sokáig nem tudtam mit is kezdhetnék azzal az ürességgel, ami a szívemben támadt (és ami fontos kiváltó oka volt a depressziómnak 1 évvel ezelőtt) ... Aztán egyszer azt mondta valaki: 'A szív ürességét, a szíven ütött lyukat, csak a körülötted lévő emberek tölthetik ki!' – Mélyen megérintett és elgondolkodtatott, – ez a mondat mérföldkő volt a gyógyulásomban.”.



Új napi ritmusának egyes pontjaiba, például a testmozgásba, az étkezésekbe bevonhatja szeretteit, barátait is, így két legyet üt egy csapásra, például:

- közös séta és beszélgetés a parkban férjemmel minden este
- közös edzés a barátommal minden hétfőn
- közös tavaszi kirándulás minden tavasszal a hegyekbe
- minden kedden közös ebéd a legjobb barátommal
- minden reggel közös kutyasétáltatás a kedvenc szomszédommal
- közös horgászat régi horgásztársammal minden hónap első szombatján
- barátnőmmel kölcsönösen átmegyünk egymáshoz és segítünk egymásnak a tavaszi nagytakarításban, a nyári lekvárfőzést is együtt csináljuk
- minden szombaton felhívom a legjobb barátaimat ebéd után
- nincs túl sok időm, de minden szerdán együtt ebédelek a nővéremmel, a munkahelyem melletti kifőzdében
- ... és még számos lehetőség nyitott Ön előtt...

A hagyományok, rituálék és ünnepek erősítik az emberi kapcsolatokat, és közös összejövetelek apropói lehetnek. Elvesztésük sokszor fájdalmas. Ne hagyja, hogy teljesen kikopjanak az életéből:

- családi születésnapok, névnapok családtagokkal, barátokkal

- közös családi ebédek karácsonykor, más ünnepekkor
- hagyományos vidéki disznóvágás
- kisfiammal közös gesztenyeagyűjtés ősszel
- ... és még vég nélkül sorolhatnánk.

Gondolja végig, saját gyermekkorában milyen családi hagyományok éltek, tartsa meg ezekből, ami tetszik, és vezessen be újakat is. Kösse ezeket időpontokhoz, a természet ritmusához és saját évi ritmusához is. Írja össze, milyen hagyományokat és milyen ritmusban tudna elsőként visszacsempészni az új ritmusába? Ne feledje, apró lépésekkel kezdje, és a rendszerességhez ragaszkodjon.

Három titkos, azonnali energiaforrás – amivel feltöltheti az akkumulátort a változás beindításához

A depresszióban szenvedő beteg számára az egyik legnagyobb kihívás, hogy erőforrásokat mozgósítson magában mindahhoz, amiről ő is pontosan érzi, hogy meg kellene tennie. Bizik kezelőorvosában, meggyőzte őt a környezete és a segítő szándékú kiadványok, írások, és maga is hiszi, hogy a problémával szembe kell szállnia, továbbá a szedett gyógyszer is támogatja őt – tudja, hogy ha apró lépésként is, de mozgásba kell lendülnie. Mégis, pont a legfontosabb pillanatokban, sokszor cserbenhagyja az ereje. Ilyenkor – de nem csak ilyenkor – jusson eszébe, hogy olyan energiaforrások állnak rendelkezésére, amiről eddig talán nem is tudott, vagy nem aknáztta ki őket. Az alábbi háromból azonnal erőt tud nyerni, bármikor és bárhol, ám még jobb, ha rendszeresen alkalmazza őket valamilyen saját maga által kialakított ritmus szerint.

Megbocsátás

Sokszor és sokat beszélünk róla, mégis kevesen tudják kiaknázni a megbocsátásban rejlő hatalmas erőt. Miért? Legyünk őszinték: mert azt gondoljuk, hogy „Azért bocsássak meg Lajosnak, hogy neki jobb legyen, és büntudattól mentesen folytassa az életét? Nem, na, azt már nem! Nekem igenis nagyon fáj, amit Lajos elkövetett ellenem, és legalább érezze a büntudatot.” Vagy ezt: „Na, jó! Megbocsátok neked, Lajos, mert én any-

nyira nagylelkű és jószágos vagyok, ne bánkódj azon, hogy bántottál, semmi gond!”

Tévedés! A valóság az, hogy ha ezekkel a gondolatokkal „bocsátunk meg”, attól *mi* biztosan nem fogjuk jobban érezni magunkat! Minden embert temérdek sérelem és fájdalom ér életében, kisebbek, nagyobbak, akár tragikusan hatalmasak. A fájdalmat aztán rutinszerűen elzárjuk egy sötét dobozkába, és elrejtjük magunk elöl is. A dobozkák lassan megtöltenek egy hatalmas hátizsákot is, amit cipelünk, majd később már csak vonszolunk magunkkal tovább. Folyamatosan szívják el az életerőnket, az energiánkat, a lelkesedésünket, kiszipolyozzák örömforrásainkat.

Akkor hogyan is? Miért is? Elfelejtteni nem lehet, ami megtörtént, de az érzést letenni igen! A fenti helyett próbáljuk így: *„Engem egyáltalán nem érdekel, hogy Lajos hogyan érzi magát! Ez az ő dolga. Nem is mondok neki semmit. Viszont a fájdalmat, bánatot, amit okozott, és ami azóta itt van velem, nem vagyok hajlandó tovább cipelni! Leteszem. Elengedem. Nem vagyok hajlandó érezni bármit is Lajossal kapcsolatban!”* Valóságosan is megteheti (még hatékonyabb lesz), hogy felírja egy papírra sérelmét, és bedobja a tűzbe, a kukába vagy a Dunába. Ha utána még eszébe jut (egyre csökkenő vehemenciával fog eszébe jutni), ismétlje meg az elengedési rituálét, ahányszor szükséges. Ha mások hozzák elő a témát, ne hagyja, hogy elveszítse az addig elért eredményt!

A lényeg tehát az, hogy nem másokért, hanem azért kell megbocsátanunk, azaz elköszönni a sérelmekről, mert ezzel egy nagyon alattomos energiaelszívó mechanizmust szüntetünk meg, egy olyan terhet veszünk le a *saját* vállunkról, ami addig visszahúzott, gátolt, és sokszor kiporszívózta a bennünk lévő, és természetesen, folytonosan termelődő életenergia jelentős részét, továbbá feltehetően hozzájárult a depresszió kialakulásához is.

Döntse el például, hogy mától minden nap megbocsát valakinek! Írjon listát szép sorban haladva a legkisebbektől a legfájóbb sérelmek felé haladva, és kezdje el a belső munkát. Ne feledkezzen meg azokról a dolgokról sem, amiket Ön követett el Önmaga vagy mások ellen, és amiért büntudatot érez.

Pozitív megerősítések:

- „Eddig cipeltem ezt a fájdalmat, de elég volt! Úgy döntöttem, hogy most leteszem!”
- „Letettem ezt a fájdalmat, és ezzel hatalmas energia szabadult fel bennem. Megkönnyebbültem.”
- „Megbocsátok, és nekem is megbocsáttatik!”

Hála

Óriási energia rejlik a hála erejében, amihez mindig biztosan folyamodhatunk! Ha átadjuk magunkat a hála érzésének, azzal gondolatainkat és érzéseinket afelé irányítjuk, ami *megvan* – és *nagyon jó, hogy még/már megvan/megtörtént*. Tudatosítjuk és mélyen átérezzük, hogy VAN, hogy ezt MI kaptuk/szereztük/alkottuk, és ezzel megerősítjük az életünkben a siker érzését. Sőt, olyan érzésünk keletkezik, hogy még több lesz belőle! Legyen az kézzelfogható, vagy nem kézzelfogható dolog. Nem muszáj, de ha később még el is mondja, személyesen köszöni meg, még több erőhöz jut. Hajlamosak vagyunk a jó dolgokról azt gondolni, hogy természetesek, holott nem azok. Ne menjen el mellettük szó nélkül!

Döntse el, hogy mától minden nap megköszöni mindazt, ami jó érzést hoz Önnek az életében. Írja le egy papírra (csakis saját magának), mi mindenért lehet hálás az életében, önmagának, szeretteinek, barátainak, a szomszédoknak, idegeneknek, az állatkájának, a városának, az országának, a sorsnak, a természetnek, vagy ha vallásos, akkor Istennek. Kezdje azokkal, amiért önmagának lehet hálás, pl. *„Hálás vagyok magamnak, hogy felismertem az állapotomat, és képes voltam segítséget kérni és elfogadni!”*. Haladjon bátran tovább, pl. *„Hálás vagyok a férjemnek, hogy kitart mellettem és segít, amiben tud.”* *„Hálás vagyok a lányomnak, aki minden nap emlékeztet a születés és az élet csodájára.”*

Építse be a mindennapi gondolkodásába a hála gondolatait és érzését, *„szokjon rá”*, hogy bármi aprócska jó is történik Önnel, – legalább egyetlen pillanatra (!) – gondoljon arra, és érezze át, hogy milyen hálás ezért! Igen, arra kérjük, köszönje meg gondolatban! *„Hálás vagyok a sorsomnak, hogy nem voltam ott a repülőgépen, ami tegnap lezuhant.”* *„Hálás vagyok a szomszédomnak, amiért megkérdezte, hogy vagyok.”* *„Hálás*

vagyok ennek a halnak, amiért megehetem, és nem halok éhen.” „Hálás vagyok a barátomnak azért, mert mindig emlékeztet a régi önmagamra, aki szerettem lenni.” Egyre több minden fog eszébe jutni, és egyre több és több energiához jut.

A rendszeres köszönet és hála érzése apró csodák és pozitív folyamatok egész sorát indítja el életünkben. Tartsa meg ezt a kialakult szokást akkor is, amikor már meggyógyult a depresszióból!

Pozitív megerősítések:

- „Köszönöm, hogy adhatok! Köszönöm, hogy kaphatok! Köszönöm, hogy létezem!

Adni jó ... és segíteni is...

Amikor másokért, szereteteinkért, barátainkért vagy akár ismeretleneinkért teszünk valamit, adunk vagy segítünk, az úgyszintén a lélek legmélyén rejlő életerő és önmagunkba vetett hit forrását nyitja meg. Sajátítsa el és rendszeresen gyakorolja az önzetlen adás és segítség képességét, de bármit is ad, ne várjon ellenszolgáltatást vagy hálát cserébe. Meglátja, az élet nem marad hálátlan: olyan érzéseket kap cserébe, mint a „Már volt értelme ennek a napnak.”, „Fontos vagyok.”, „Értékes vagyok.”, „Jó ember vagyok.” és sorolhatnánk. Olyan érzéseket, amik felülemelkednek a pénzen, a társadalmi pozíción vagy a teljesítményen, amikről mindenki ösztönösen megérzi, hogy az igazán fontos és értékes dolgok között őrizheti a lelkében. Az egyik neves nemzetközi pszichiáter története jól példázza a segítség olykor drámaian jótékony hatását:

„- Szombat este volt, épp lefekvéshez készülődtem. Csörgött a telefon és az egyik páciensem hívott, aki súlyos depresszióban szenvedett. Azt mondta:

- Doktor Úr, én most öngyilkos leszek, nincs értelme az életemnek.

A páciensem úgy 100 km-re lakott tőlem, ezért gyors találkozás szóba sem jöhetett, és éreztem, hogy komolyan gondolja. Azt mondtam neki:

- György, most a kedvemért tegyen meg valamit. Van a szomszédai között olyan valaki, akiről tudja, hogy segítségre szorul?

- Hát... talán az alattam lakó öreg, kedves néni, aki egyedül él, soha senki nem jön hozzá. Valami betegsége van, ezért már alig hagyja el a lakást, és ellátni sem nagyon tudja magát. A bejárati ajtaja körül mindig sok a szemét, az eldobált szórólapok, üres dobozok, por, piszok.

- György, megtenne a kedvemért valamit? Menjen le MOST, és szedje össze a szemetet, vigye a kukába, csináljon a néni ajtaja előtt szép rendet, de a néni ne szóljon. Kérem, tegye meg a kedvemért, addig tartom a telefont.

György beleegyezett, lement, és úgy negyedóra múlva emelte ismét a füléhez a kagylót. Hangjában a meghatottság és az erő egyszerre hallatszott, miközben ezt mondta:

- Doktor Úr... én ... én ... egy másik ember lettem!...”

Pozitív megerősítések:

- „Minden nap adok, és ezzel minden nap több vagyok.”
- „Egy jó szó vagy egy mosoly, egy apró figyelmesség nem kerül semmibe, mégis bearanyozhatom vele valakinek a napját.”
- „Minden másnak adott mosollyal duzzad az én erőm is. És ez annyira egyszerű!”

Az új napi ritmus

A fentiek fényében példaként bemutatjuk, hogyan alakította át a gyógyulás útját járó Mária a saját napi ritmusát.

„A depresszió mélypontján voltam. Egy kivételével minden barátom eltűnt, a családtagjaim pedig óvatos távolságtartással figyelték a velem zajló folyamatot. Már nem voltam képes szinte semmilyen teljesítményre, amiért borzasztó büntudatom volt. Az egzisztenciám persze megrogyott. Már csak pislákol a remény és az élet bennem. A megelőző évek kemény csatái és nyomasztó munkabeli gondjai akkorra már úgy rám telepedtek, hogy csak vonszoltam magam végig a napokon, a heteken, az életem.

Az egyetlen, még megmaradt barátom (akitől még nem szigeteltem el magam) megszervezett egy találkozót egy pszichiáterrel – úgy döntöttem, elfogadom. ... Szimpatikus ember volt, és végre úgy tűnt, van valaki, aki igazán át tudja érezni, mi is történik velem. Úgy döntöttem, megbízom

benne, adok egy esélyt magamnak, és megteszem, amit mond. Onnantól ebbe a döntésembe kapaszkodtam, nagyon sok gyenge pillanatomban. Az elejétől rigorózan betartottam a gyógyszereszedési javaslatait, később, amikor már egy kicsit jobban voltam, egy beszélgetés után azt mondta, szerencsés lenne, ha tudnék változtatni a napi beosztásaimon, tanácsokkal is ellátott – belevágtam.

A kelés-lefekvés rendjével kezdtem, és amikor kezdtem érezni a kellemes eredményt, az étkezés átalakításával folytattam. Azóta már a testmozgást is sikerült visszacsempészni a hetirendembe, és az emberi kapcsolataim is átalakulóban vannak. A napi ritmusom átalakítása igazán látványos eredményt hozott, tényleg megérte, bár tudom, azért van még teendőm ezzel is! Tudom, még korántsem értem el a célig, de egyre nagyobb lépésekkel haladok felé. A legjobb talán az, hogy újra örülök, amikor reggel új napra ébredek, és újra él bennem a remény.”

Mária korábbi napirendje:

- 8:20 Ébredés, azzal a borzasztó tudattal, hogy ismét egy rémes nap elé nézek.
- 8:25 Kimászom az ágyból, közben magamban szidom az egész világot, magamat, az életet. Iszom egy nagy bögre instant kávé.
- 8:35 Elgondolkodom azon, hogy beteget jelentek a munkahelyemen, és visszafekszem az ágyba. Még egy nagy bögre kávé iszom. Úristen, mit is kell ma vinnem magammal? Most már nagyon feszült is vagyok.
- 8:45 Beülök a kocsiba és elindulok az irodába.
- 9:00 Beérek. Az összes munkatársam zavar, bárcsak ne kellene itt lennem.
- 9:30 Elhatározom, hogy ma nem fogok dolgozni. Iszom egy nagy bögre kávé.
- 12:00 Bedobok egy hamburgert a közeli gyorsétteremben ebédre, vagy eszem egy tábla csokoládét. Inkább otthon folytassam a munkát (munkahelyemen rugalmas a beosztás, nem kötelező az irodában dolgozni)?
- 13:00 Ismét egy nagy bögre kávé, hátha felébredek tőle. Úristen, ma semmit sem csináltam még, és már hat telefonhívást kaptam,

amiben figyelmeztettek a határidőre. Már megint nem fog sikerülni. Egyáltalán miért ülök itt? Hazamegyek.

- 14:00 Otthon az íróasztal mellett üldögélek 3 órán keresztül. Mintha egy lassított felvétel lennék. Mi értelme ennek az egésznek? Inkább nekiállnék takarítani, de akkor meg mi lesz a munkával?
- 17:00 Iszom még egy nagy bögre kávé, aztán megállapítom, hogy ma sem jutottam semmire. Végtelenül kimerültnek érzem magam.
- 18:00 Leülök a kanapéra, és bámulom a sorozatokat a tévében.
- 19:00 A mikróban felmelegítem a bolti készletet, amit a fagyasztóból vettem ki. Iszom egy bögre kávé is.
- 21:00 Úgy döntök, megiszom pár sört. Tovább nézem a tévét.
- 2:00 Még internetezem egy kicsit, úgyse tudok aludni.
- 4:00 Lefekszem aludni.
- 8:20 Ébredés, azzal a borzasztó tudattal, hogy ismét egy rémes nap elé nézek.

A hétvégék ugyanígy indultak és végződtek, de hogy közben mivel ment el a nap, arra szinte nem is emlékszem. Gyakorlatilag nem történt semmi említésre méltó.

Mária mostani napirendje:

- 6:00 Felkelek, és hálát adok a sorsnak, hogy egy újabb napra virradhattam.
- 6:05 Fogat mosok, gyors zuhany, majd magamra mosolygok a tükörben (ezt sosem hagynám ki, fantasztikus, és csak 5 másodperc). Megmérem a súlyomat, mert azt a célt tűztem ki célul, hogy 3 hónap alatt leadok 6 kilót.
- 6:15 Iszom egy nagy pohár hideg vizet.
- 6:17 Gyorsan elmosom az előző esti edényeket.
- 6:20 Kávé főzök.
- 6:22 Amíg lefő a kávé, nyújtó-lazító tornamozdulatokat végzek – nagyon jól esik.

- 6:30 Kiülök az erkélyre, iszogatom a kávémat, és közben 10-15 percig olvasok egy könyvet (erre sosem volt időm korábban, de régen nagyon szerettem). Utána csak úgy elnézem, ahogy ébred a város, kel a nap, és játszanak a színek és a fények az égbolton.
- 7:00 Általában otthon dolgozom, hacsak nem feltétlenül szükséges utazni. Leülök, és 3 órát dolgozom. Jól haladok és tudok koncentrálni. 3 óra alatt annyi munkát elvégzek, ami korábban 3 nap alatt sem sikerült.
- 10:00 Elmegyek úszni heti kétszer – régi vágyam volt, és most szorítottam rá időt, az erő már jött magától. (A másik 3 napon úszás helyett vagy biciklizem a közeli erdőben, vagy otthon tornázom kicsit, kedvem szerint.)
- 11:30 Fél óra munka – gyors levelezések, telefonok.
- 12:00 Elkészítem az ultraegészséges reggelimet (szeretnék fogyni is), és megeszem az erkélyen (ez régen lomtár volt, de azóta kicsinosítottam). Utána kb. 10-15 perces magánjellegű telefont bonyolítok (általában minden nap mást hívok fel, a közeli hozzátartozóim és barátaim közül).
- 13:00 Dolgozom.
- 14:00 Ismét iszom egy csésze kávémat (az erkélyen persze), de máshogy ízesítve, mint a reggelit – végre van valami hangulata a kávézásnak, nem csak döntöm magamba bögrészám az instant kávémat. Majd 3-3,5 óra elmélyült munka következik, 5 perces nyújtózkodással meg-megszakítva.
- 17:00 Abbahagyom a munkát, elpakolok az íróasztalról.
- 17:15 Elkészítem és elfogyasztom a második, egészséges ennivalómat. Az egészséges ételek összeállításán sokat viccelődöm és szórakozom magamban. Jó móka.
- 18:00 Szabadidő, amihez kedvem van.
- 19:00 A nap utolsó (és egészséges) étkezése, figyelek arra, hogy szeretnék fogyni.
- 20:00 Előkészítem, amit másnapra lehet. Beveszem a gyógyszert. Megnézek egy esti filmet, vagy átfutom a híreket az interneten, vagy beülök egy órára a kádba lazítani. Végiggondolom a napomat,

mat, hogy is volt, aztán álmodozom egy kicsit a jövőmről, mit és hogyan szeretnék csinálni, közben beteszek egy természet hangjai vagy más, nyugtató zenét.

- 22:00 Lefekszem aludni.
- 6:00 Felkelek, és hálát adok a sorsnak, hogy egy újabb napra virradhattam.

Hétfvégén is ugyanígy indul és végződik a napom, az étkezéseket is nagyjából ugyanúgy csinálom, de nem dolgozom, hanem:

- Rendszeresen időt fordítok az otthonom rendben tartására, csinosítására általában szombat délután.
- Minden hétfvégén legalább egy emberrel találkozom, lehetőleg szabadban töltjük a közös időt, általában vasárnap délelőtt.
- Régi hobbim volt a természetfotózás, amit a betegség érkezésével abba hagytam, most havonta legalább egyszer elmegyek egy szombat délelőtt vagy vasárnap délután a közeli erdőbe és bőszen „kattogatok” – ha esik azért, ha süt a nap azért, ha nyílik a kikerics, azért.

És végezetül néhány gondolat...

Kiadványunkban belepillantottunk a depresszió, mint betegség, és a gyógyulás hátterébe, a gyógyszeres kezelés jelentőségébe, megértettük, mi az életritmus jelentősége életünkben, majd az élet egyes területeire koncentrálna számos tippet, javaslatot tettünk az új ritmus kialakítására, s végül a megbocsátás, a hála, és a másoknak adott önzetlen segítségről, mint azonnali energiát adó tettről is szóltunk. Írásunk végén arra biztatjuk, hogy minél több javaslatot építsen be életébe, lépésről-lépésre. Arra emlékeztetjük, hogy ha mégis erő híján van, bátran és bizalommal forduljon szeretteihez, barátaihoz vagy kezelőorvosához. Azt kívánjuk, hogy a gyógyulás folyamata során minél kevesebbet *gondoljon* arra, hogyan fordult fel fenekestől az élete a betegség miatt. És minél többet *gondoljon* arra a régi önmagára (legyen az bármilyen régi is), akit szeretett, akivel kellemesen érezte magát, és akit szeretne visszakapni. Minél többet *gondoljon* arra az időre, amikor kezelőorvos közli Önnel: Nos, örömmel jelentem, Ön meggyógyult a depresszióból!

Végezetül: Álmodjon valami merészet! A depresszió sokszor falat emel az ellen, hogy az ember gondolatban a jövőt építse. Törje át ezt a falat, vegye elő gondolatban régi vágyait, régi álmait, vagy találjon újakat, olyanokat, amik megmozgatják a képzelőerejét, a lendületét és érzelmeit is. Kezdje el kiszínezni gondolatban ezeket az álmokat és próbálja fel őket, mint valami jelmezt, mintha már megtörténtek volna. Ha megtalálja azt, amelyik a leginkább illik Önre, próbálja fel sokszor gondolatban ezt az új életet, és hagyja, hogy igazi, erős és erőt adó céllá válhasson életében.

Zafír Press® Orvosi Szakkönyvkiadó (Sannin Media Kft.)
Copyright 2015 Minden jog fenntartva.

Szerkesztette: Dr. Igazvölgyi Katalin
Rajzok: Németh György
Grafika: Vojtkó Péter



**Egészségügyi ismeretterjesztő kiadványok
és orvosi szakkönyvek internetes áruháza
a Zafír Press® Orvosi Szakkönyvkiadó
gondozásában:**

www.orvosikonyv.hu

MedAd20.2015