

# MOJA ISPOVIJEST

## Pobijedila sam depresiju jer se pozitivan stav može izvježbati

Profesorica iz Istre odlučila je pisati o svom iskustvu s bolesti koja će uskoro postati druga najčešća bolest na svijetu

PIŠE KARMELA DEVČIĆ

**N**aučite o njoj nešto danas, jer vas depresija može dočekati već sutra. Prva rečenica ovog članka je, eto, deprimirajuća, no upozorava na realnu prijetnju. Svjetska zdravstvena organizacija odavno predviđa da će do 2020. depresija biti druga najčešća bolest, odmah iza kardioloških oboljenja. I dok o depresiji obično pišu stručnjaci, nedavno je 39-godišnja profesorica hrvatskog jezika iz istarskog Kaštelira, Roberta Berci, napisala knjigu "Životolovka", u kojoj opisuje kako je dva puta prošla kroz tešku depresiju.

### Život s crnim naočalama

"Bilo je kao da mi je netko stavio crne naočale pa sam cijelo vrijeme svijet gledala kroz te naočale. Nisam bila sposobna vidjeti ništa dobro, prepustila sam se crnilu. Svatko tko je depresivan zna kako to izgleda. Bila sam stalno umorna, a to se jako razlikuje od umora nakon nekakve aktivnosti ili napornog dana na poslu. Ujutro bih se budila umorna i bezvoljna, nisam imala volje ni za što, sve mi se činilo besmislenim i bilo mi je logično da je sve negativno i crno i misliti da ne može biti drugačije. Volim čitati, ići u prirodu, no prestala sam čitati, gledati omiljene serije i filmove, romantične komedije su mi se činile apsurdnima, u drame bih se pak previše uživiljavala, a onda bih opet vrlo brzo izgubila interes. Cijelo sam se vrijeme pitala hoće li mi ikada biti bolje i tko mi može pomoći, tražila sam i neku alternativnu pomoć, razmišljala o akupunkturi, koječem... Listala sam oglasnik i ugledala oglas nekakvog iscjeljitelja koji pomaže na daljinu. To mi je odgovaralo, da ne moram nikuda ići. Nakon dugog odugovlačenja, premišljanja bih-ne bih, konačno sam nazvala. Predstavim se i kažem u čemu je problem i počnem pričati svoju priču, on me samo sluša i nakon pet do deset mi-

nuta kaže: 'Gospodo, nitko vam ne može pomoći ako vi niste spremni surađivati'. I poklopi mi slušalicu. Ostala sam u šoku, ljuta, iznenađena... No, možda mi je čovjek napravio uslugu, jer toliko me šokirao da to i jest postala prekretnica. Tada sam shvatila da se moram trgnuti i umjesto da se pitam tko mi može pomoći, počela sam razmišljati što ja sama za sebe mogu učiniti."

### Bijeg od negativnog

Roberta Berci iz depresije se izvukla mijenjajući pogled na život. U tome joj je puno pomogla grupna psihoterapija i pisanje, za koje je brzo shvatila da joj podiže raspoloženje. Neko je vrijeme pila anti-depresive. "2008. sam krenula na grupnu psihoterapiju. Šteta da to nisam učinila i ranije... Nakon svakodnevnog 'vježbanja' pozitivnog stava danas sam zadovoljna jer opet mogu uživati u malim životnim radostima. Iskustvo depresije u konačnici je pozitivno utjecalo na moj život i

### Iskustvo depresije zapravo je pozitivno utjecalo na mene, kaže Roberta



Psihologinja Dragica Barbarić

danas sam, na neki način, zahvalna na tome. Naučila sam kako unijeti inteligenciju u gospodarenje vlastitim osjećajima i kako se izboriti za slobodu od negativnih misli", kaže Berci.

### Teško mijenjanje

Kako bezvoljnog čovjeka, kojemu ionako nije ni do čega, pridobiti za liječenje, savjetuje psihoterapeutkinja Dragica Barbarić, koja je s Berci koautorica knjige "Životolovka": "Rodbina i prijatelji depresivnima često govore rečenice tipa 'pogledaj što sve imaš u životu, dobru djecu, partnera, posao, trgnu se malo, izadi među ljude, pogledaj kako je lijepo vrijeme...', a depresivna osoba iz toga zaključuje 'pa stvarno, ništa mi ne fali, a ja sam tako depresivan, da mi se nešto dogodi, ja se s time nikada ne bih mogao nositi, baš sam jadan, neučinkovit, grozan...' Depresivna osoba želi da ljudi oko nje razumiju koliko je depresija teška i bolna, a ne da ju od prve razuvjeravaju. Tek kad pokažu da razumiju, mogu ići na poruke blagih poticaja tipa 'znam koliko ti je teško, ali ja vjerujem u tebe, vjerujem da će ti biti bolje, čitala sam o tome, tu sam uz tebe, kreni polako...'

Znamo koliko je teško promijeniti bilo kakvu naviku, prestati pušiti, nezdravo jesti, a mijenjati navike depresivnoj osobi još je puno teže jer je pritišće stalni umor, samo-



kritika, bezvoljnost. Tu su presudni mali koraci, važno je da ustrajno ponavljaju te korake. Depresivna osoba krene na terapiju i bude joj bolje, no jedan dan se probudi osjećajući se loše i tada opet pomisli - 'evo, nikad ništa od mene, opet sam u negativu...', a zapravo treba razumjeti da kad se mijenjamo, radimo par koraka naprijed, pa korak nazad, dakle prihvatiti takve faze kao prolazne, kako dio normalnog oporavka", kaže psihologinja Barbarić.

### Negativne emocije

Neugodne emocije važan su dio normalnog života, no depresivne osobe ponekad ih shvaćaju kao osobni poraz. "Često sam primijetila kod depresivnih klijenata da im

### 'Danas sam zadovoljna jer opet uživam u malim radostima života'

temeljni problem nisu negativne misli tipa 'ja ne vrijedim', 'lošiji sam od drugih', već misli 'ja se moram osjećati super', 'ako imam neugodne emocije, sa mnom nešto ne valja'. Realno, mi imamo puno više neugodnih osjećaja nego ugodnih, jer neugodne su emocije važne za preživljavanje; to je evolucijska teko-

vina. Strah je, primjerice, neugodan, ali nas upozorava na opasnost. Istraživanje među studentima pokazalo je da uspješne od neuspješnih studenata razlikuje anksioznost. Anksiozan student počne se brinuti hoće li proći ispit mjesecima prije ispita pa krene učiti, dok ovom drugom ne pada na pamet. Mnogi uspješni ljudi su anksiozni, anksioznost ih tjera na aktivnost, na uspjeh, na ciljeve. I radoholičarstvo je bijeg od neugodnih emocija, 'okupirat ću se nečim da ne moram ostati sam sa sobom'. Woody Allen kaže kako svake godine snimi po jedan film da pobjegne od sebe, a potom ga ne može pogledati jer mu nađe tisuću mana. Perfekcionista je, a anksioznost ide pod ruku s perfekcionizmom. ●

## ZAŠTO VIŠE POGAĐA ŽENE

Broj depresivnih stalno raste, među ostalim i stoga što se depresija u novije doba bolje dijagnosticira, jer se o njoj puno više govori. "Klijenti mi nekad kažu kako su odavno primijetili da se nešto s njima događa, ali nisu znali što je to... Prije se, primjerice, depresivna žena na selu proglašavala lijenom, nisu razumjeli da je depresivna...", ilustrira Dragica Barbarić, autorica knjige "Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioral-

nim tehnikama". Depresija puno češće pogađa žene, pa tako svaka ima 25% šansu da će najmanje jednom u životu doživjeti pravu depresivnu epizodu, kliničku depresiju po medicinskim kriterijima. Kod muškaraca su te šanse "tek" 12%, a u općoj populaciji 17%. Nekad je to bio poremećaj ljudi srednje i starije dobi, a sad je sve više mladih, pogotovo žena koje se hrvaju s depresijom.

Zašto više pritišće žene? "Prvenstveno zbog hormona. Zanimljivo je da je do puberteta više depresivnih dječaka nego djevojčica, no čim uđu u pubertet i krenu ubrzano raditi hormoni, slika se mijenja. Potom, žene žive dulje, uzimaju više lijekova koji kao nuspojavu imaju i pad raspoloženja, više reagiraju na interpersonalni stres, podložnije su društvenim pritiscima, veću pažnju poklanjaju odnosima s ljudima..." ●