

# Psihologinja Dragica Barbarić napisa je prvi priručnik za samopomoć

Piše:

IGOR VIKIĆ

Fotografije:

TOMISLAV

ČUVELJAK

/24SATA



Depresija je danas najčešći od svih psihičkih poremećaja, a Svjetska zdravstvena organizacija predviđa da će do 2020. biti druga najraširenija bolest svijeta, odmah nakon srčanih bolesti. U Hrvatskoj oko 7 posto ljudi proživljava kliničku depresiju koja utječe na njihovo svakodnevno funkcioniranje, a oko 10 posto ima simptome depresije, što znači da mogu

manje-više normalno funkcionirati, ali uz trpljenje snažne nelagode, opisuje psihologinja Dragica Barbarić "kugu 21. stoljeća" kojom se pozabavila u knjizi "Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama". U njoj pomaže ljudima da samostalno krenu u borbu s mračnim stanjima. Koliko je situacija alarmantna pokazuje podatak da se, primjerice, 2010. u Hrvatskoj ubilo 165 ljudi, a 615 je pokušalo samoubojstvo. Za usporedbu, te je godine 59 ljudi ubijeno, odnosno veća je šansa da se ubijemo nego da nas drugi ubiju. U prosjeku dvoje ljudi svakoga dana u Hrvatskoj pokušava samoubojstvo, a žene su više pogodne tom bolešću.

Zanimljivo je da do puberteta nema razlike između dječaka i djevojčica u učestalosti anksioznih teškoća. Ali se u pubertetu situacija naglo mijenja. Osim toga, žene dulje žive, a učestalije su

pogođeni ljudi između 50. i 70. godine, pa se češće susreću i s gubicima. Češće uzimaju lijekova koji mogu izazvati depresivne simptome (npr. hormonske terapije). Žene također više pogađaju loši međuljudski odnosi, koji, nažalost, općenito nisu na visokoj razini u borbu s mračnim stanjima. Istraživanja su potvrdila da su oženjeni muškarci sretniji od neoženjenih, a zdravije su žene koje se nisu udavale te razvedene i udovice, jednom kada se prilagode situaciji.

Najsretnije su one koje žive u kvalitetnim vezama, a najviše su nesretne žene koje žive u lošim brakovima. Kako takvih ima puno, ispada da je ženama bolje ne biti u braku - tvrdi. Ipak, žene upravo zbog veće sklonosti oslanjanja na druge lakše potraže pomoć, pa se lakše i izvuku. Znakovito je da manje muškaraca obolijeva od depresije, a 2-3 puta više ih se pokušava ubiti. Razlog je i bauk odlaska kod psihoterapeuta u ovom našem tradicionalnom okruže-

nju jer se boje da će ispasti slabiji koji ne znaju sami rješavati probleme, pa psihoterapeute uglavnom posjećuju žene. Rezultat je, nažalost, više samoubojstava kod muškaraca - govori autorica, koja u priručniku pokazuje na primjerima i vježbama kako zaustaviti negativne misli, razvijati zdraviji sustav vjerovanja o sebi i drugima te cijeniti svoje jake strane.

Živimo u vremenu u kojemu prevladava sustav vrijednosti koji se bazira na stjecanju materijalnih dobara, potrošačkome mentalitetu i životnim ciljevima koji se svode na postati netko i nešto, a to danas znači bogat i slavan. Istraživanja iz područja psihologije sreće potvrdila su da nas takvi ciljevi ne mogu doista ispuniti niti učiniti sretnijima, te u nama mogu izazvati statusnu tjeskobu - govori autorica.

Nastavlja da nitko ne može stalno biti bolji, bogatiji, uspješniji i slaviji od drugih s kojima se uspoređuje. Da bismo se na tome održali, treba-

mo stalno strepiti o konkurencije: tek što smo kupili najnoviji model nekog skupa automobila, susjed je već kupio bolji. Tek što nam je dijete ušlo u prvu momčad nekog prestižnog sportskog kluba, uglavnom zato što smo ga prerano "stiskali" i vukli na skućenja, dovodeći u nepotreban stres i njega i sebe, trener ga je izvrijedao da je nesposoban i zamijenio ga nekim "boljim". A k tome, kada takvo što i posumnemo, uzbudjenje brzo splasne i potrebne su nam novčane doze još prestižnijih stvari, još više pažnje javnosti, još novca za koji ćemo raditi prekovremene sate zanemarujući obitelji, prijatelje ili održavajući s njima površne veze koje će se zato kad-tad raspasti. A sve to kako bismo kupili još stvari koje nam ne trebaju, kako bismo impresionirali

ljudima kojima se živo fućka za nas. Anksiozni ljudi često imaju puno samokritičnih misli. Jasno da je samokritičnost do neke mjere pozitivna jer time korigiramo negativne postupke. Ipak, ljudi niskog samopoštovanja obično su pretjerano samokritični. Pri tome zaboravljaju na temeljnu životnu istinu da su ljudi 'pogrešiva' bića te da, ako su u nečemu pogriješili, to

mogu i trebaju pokušati popraviti. Ako to više nije moguće, trebaju oprostiti sebi i krenuti dalje. Nezdrava samokritičnost čin je okrutnosti prema sebi, a pretjerana kritičnost čin okrutnosti prema

drugima. Jasno, drugi su ekstrem ljudi koji su prema sebi potpuno nekritični, i mislim da to može biti još gore. Kao i u većini stvari, i u tome je potreban balans - kaže.

## Zbog depresije samoubojstvo svaki dan pokušava čak dvoje Hrvata, a svaki deseti pati zbog nje

Psihologinja kaže da žene češće obolijevaju od kuge 21. stoljeća, a depresivni muškarci skloniji su samoubojstvu od žena



# DEPRESIJA