



Igramo previše uloga i u svakoj nastojimo biti na visini, natječući se s drugima, i za to plaćamo cijenu

— Može li se bez antidepresiva —
Dovraga i ta depresija

Psihologinja Dragica Barbarić autorica je prvog priručnika samopomoći u Hrvatskoj za liječenje **osoba koje pate od vrlo raširene bolesti** modernog potrošačkog društva 'Pobijedite depresiju'

tekst BARBARA IVEZIĆ foto MATEJA VRČKOVIĆ

"Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama" čitalac prorađuje kao da ispunjava radnu bilježnicu i odmah mijenja svoje stavove, a pisan je po načelima kognitivno-bihevioralne terapije, dominantne struje u svjetskoj psihoterapiji danas. Važnost objavljivanja takvog priručnika jest i u tome što Profil nije htio prevesti strane autore nego se oslonio na domaće snage, koje će itekako dobro doći idućih godina. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, depresija će 2020. biti druga najraširenija bolest na svijetu, odmah iza srčanih bolesti. Razlog za naglo povećanje depresivnih osoba povezanost je depresije sa stresom.

"NE ŽELIM REĆI da život prije nije bio stresan, itekako je bio, ali današnjem načinu života svojstvene su brojne promjene", nastavila je Dragica Barbarić, članica Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije. "Naš je organizam dobro oboružan mehanizmima za nošenje sa stresom i promjenama, ali pod uvjetom da one nisu prebrze, jer nam treba vremena za prilagodbu. Izloženi smo prevelikom broju podražaja i stalno smo svima dostupni: mobiteli, kompjutori, puno TV kanala, globalna komunikacija - sve nas to drži u stanju visoke napetosti. Čak su i godišnji odmori u pokretu, na bučnim mjestima. Tu su i interkontinentalni letovi i noćne smjene, a za dobro je raspoloženje važan život usklađen s prirodnim svjetlom i ritmovima. Tu je i česta uporaba lijekova koji nam, istina, produžuju život, ali mogu izazvati i brojne nuspojave, uključujući depresiju i tjeskobu."

Autorica knjige ističe da "depresiji sasvim sigurno pridonosi i gubitak vrijednosnog sustava". Po njezinu mišljenju, igramo previše uloga i u svakoj nastojimo biti na visini, natječući se s drugima, i za to plaćamo cijenu. "Sustav vrijednosti oko nas usmjeren je na stjecanje statusa baziranog na materijalnim dobrima, potrošačkom mentalitetu i životnim ciljevima koji se svode na 'postati netko i nešto', a to danas znači 'bogat i slavan', istaknula je psihologinja, dodajući da su istraživanja s područja psihologije sreće potvrdila da nas takvi ciljevi ne mogu ispuniti niti učiniti sretnijima, a u nama mogu izazvati nešto što je suvremeni švicarski filozof Alain de Botton nazvao "statusnom tjeskobom" u svojoj istoimenoj knjizi.

"KAKO KOD NAS NE POSTOJE priručnici zasnovani na ovoj metodi, odlučila sam napisati knjigu koja može pomoći ljudima da se samostalno upuste u borbu s bezvoljnošću, tugom, nedostatkom energije, beznađem, povlačenjem od drugih. Ta ih stanja, ako nešto ne poduzmu, mogu odvesti u dublju depresiju. Knjiga je i pomoć onima koji su već uključeni u psihoterapiju kako bi brže napredovali i održavali postignute rezultate kad terapija završi", otkriva Dragica Barbarić. Sam naziv kognitivno-bihevioralne terapije pomalo je kompliciran jer je preuzet izravno iz engleskoga. Riječ "kognitivno" odno-

si se na naše misli i vjerovanja o nama samima, drugim ljudima i budućnosti, dok se "bihevioralno" odnosi na naše ponašanje. Terapija je usmjerena na mijenjanje načina kako mislimo (i tumačimo stvari) i kako se ponašamo, kako bismo se bolje osjećali i funkcionirali. No što to konkretno znači?

"Zamislimo čovjeka koji je dobio otkaz i nakon nekog vremena razvio depresivne simptome. On može imati vrlo negativne misli o sebi: 'Kakvo čudo što sam dobio otkaz kad sam tako nesposoban. Nitko me više neće zaposliti. Svojima sam samo teret.' On se i ponaša na način koji mu nisu od pomoći: povlači se od ljudi i aktivnosti koje je prije volio i ne poduzima gotovo ništa da ipronade novi posao. To ga vuče još dublje u ponor depresije. Terapija čovje-

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, depresija će 2020. biti druga najraširenija bolest na svijetu, odmah iza srčanih bolesti

ku pomaže da usvoji niz tehnika kako bi svoje negativne misli zamijenio realističnijom, širom perspektivom. Pazite: realističnom, ne nužno pozitivnom! Ne možemo čovjeku bez posla reći: 'Ma samo ti misli pozitivno pa će sve biti u redu', jer će mu biti još gore. A to su 'recepti' koje možemo naći u časopisima i površnim knjigama o samopomoći."

KAD SMO PREPLAVLJENI negativnim osjećajima, imamo vrlo suženu perspektivu: primjećujemo isključivo ono negativno. "Mudri ljudi uvijek vide širu sliku, koja obuhvaća i pozitivne i negativne aspekte situacije i zato su tako uravnoteženi i sretni", ističe. Dodaje da se na planu ponašanja depresivnom čovjeku pomaže da se postupno angažira u za njega korisnim aktivnostima, ali malim koracima. "Međutim, okolina depresivnima često otežava stvari govoreći im: 'Ma daj otputuj nekamo, otidi na tulum, potraži novi posao, možeš ti to.' To bi bilo kao da čovjeku koji je slomio nogu kažemo: 'Ma daj potrči, možeš ti to.' Tijekom terapije osoba kroz aktivan i suradnički odnos s terapeutom, uz puno podrške i suosjećanja, uči razumjeti svoj problem i usvaja niz tehnika za pomoć samoj sebi, kako bi se osamostalila i postala sama svoj terapeut, koji će i ubuduće znati uhvatiti se u koštac sa svojim problemima i rješavati ih, što sigurno pridonosi dugoročnosti postignutih rezultata nakon ove terapije", otkriva psihologinja koja je najveće iskustvo stekla upravo u savjetodavnom i psihoterapijskom radu s pacijentima ▶

"R ezultati britanskih i finskih znanstvenika sugeriraju da su osobe koje rade prekovremeno, više od 11 sati dnevno, izložene prosječno dvostruko većem riziku da obole od depresije", otkriva psihologinja i školovana kognitivno-bihevioralna terapeutkinja Dragica Barbarić, autorica prvog priručnika u Hrvatskoj namijenjenog liječenju depresivnih osoba, što ga je prošlog tjedna objavio Profil. Priručnik je interaktivan - upute su korak po korak:

Naučite utješiti sebe

Kad se suočite s padom raspoloženja, bezvoljnošću i beznadem, pokušajte sljedeće:

1. SNIŽENO RASPOLOŽENJE SMANJUJE ENERGIJU i aktivaciju, no što manje činimo, sve nam je gore. Zapisujte iz sata u sat što radite i kako se pritom osjećate. Na kraju tjedna to analizirajte i postupno uvodite više aktivnosti uz koje se veže bolje raspoloženje (npr. razgovor s prijateljem), a ispuštajte one od kojih vam je lošije (ležanje u postelji, besciljno gledanje televizije). Jako su važni mali koraci.

2. DOBRO RASPOLOŽENJE POVEZANO JE

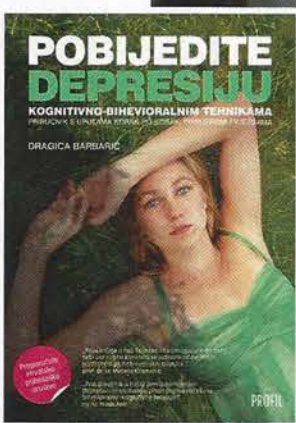
s tjelesnom aktivnošću koja potiče izlučivanje "hormona sreće" u mozgu. Planirajte barem 15-minutnu šetnju svakoga dana koju ćete postupno produžavati. Važno je i druženje, ali s ugodnim ljudima. Povjeravajte svoju bol najbližijima, a s drugima pričajte o nečemu nevezanom za svoje stanje kako vas ne bi počeli izbjegavati.

3. KAD VAS OBUZMU NEGATIVNE MISLI, zapišite ih i recite sebi: negativne misli su simptomi depresije baš kao što je kašalj simptom gripe. Ne treba im vjerovati. Angažirajte se na nečemu što će vam odvuci pažnju s misli.

4. KAD VAM SE RASPOLOŽENJE MALO POBOLJŠA, analizirajte negativne misli koje ste zapisali i pokušajte na njih naći racionalan odgovor: pronađite dokaze koji potvrđuju da te misli nisu sasvim točne, zapitajte se što bi vam rekla dobronamjerna osoba ili ju upitajte. Zapišite to i čitajte što češće kako bi vaš mozak naučio nov način gledanja na probleme. Posebno pazite na samokritične misli: biste li ikome rekli tako grozne stvari koje govorite sebi? S tim trebate prestati i morate naučiti sebe utješiti.

5. NAPRAVITE POPIS SVOJIH DOBRIH OSOBINA, jakih strana, svega što ste dosad postigli, koliko god vam se činilo sitno. Redovito to nadopunjavajte i svakodnevno čitajte.

6. AKO VAM NE BUDE BOLJE, nabavite knjigu o samopomoći ili se obratite stručnjaku. Ako pomišljate na samoubojstvo, svakako posjetite psihijatra. Nemojte se prepuštati ogromnoj patnji depresije, jer ona se danas uspješno liječi. Ne vjerujte svojoj misli "meni to neće pomoći", jer ta je misao samo uobičajeni simptom depresije, a ne istina o vama.



Dragica Barbarić, autorica priručnika 'Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama'

s emocionalnim poteškoćama, osobito depresivne i anksiozne prirode (strahovi, tjeskoba) te poteškoćama u učenju kod studenata. Unutar Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije educira buduće psihoterapeute i savjetovatelje.

UZROCI DEPRESIJE brojni su i složeni i svi u uzajamnoj interakciji, što ih pojačava i komplicira. Genetika ima određenu ulogu: nasljeđujemo izvjesnu ranjivost ili sklonost depresiji, no hoće li se ona aktivirati, ovisi, kaže Dragica Barbarić, o već spomenutim okolnostima kao što su stres, nezaposlenost, neimaština, teške tjelesne bolesti, loši odnosi, proživljeni traumatski događaji, osobito u ranom razvoju. Od faktora ličnosti rizik za povećanu sklonost depresiji je nagla-

Ako depresivnoj osobi kažemo da oputuje nekamo, to je kao da čovjeku sa slomljenom nogom kažemo: 'Ma daj, potrči, možeš ti to!'

šena crta emocionalne nestabilnosti (neurotizma), povećana sklonost jačem i češćem proživljavanju negativnih emocija i teže podnošenje stresa.

Iako su istraživanja pokazala da je kognitivno-bihevioralna terapija najmanje jednako

učinkovita ili čak superiorna antidepresivima, a pozitivni se učinci zadržavaju i dugo nakon prestanka terapije, za razliku od lijekova, ni ovaj pristup nipošto apsolutno ne odbacuje lijekove.

"Po struci sam psiholog, nisam liječnica i ne mogu propisivati lijekove. Ipak, kad procijenim da je razina depresije i tjeskobe kod klijenta visoka, klijentima preporučim da posjete psihijatra ili obiteljskog liječnika. Za jake depresivne epizode antidepresivi su neophodni, jer je takvim ljudima jako teško raditi na sebi dok im se raspoloženje barem malo ne podigne. Kod umjerenih depresija istraživanjima je potvrđeno da se najbrže napreduje kombinacijom lijekova i psihoterapije. Kad je čovjeku bolje, u dogovoru s liječnikom postupno se ukida lijek, a tehnike usvojene psihoterapijom pomoći će mu da se održi trajnost postignutih rezultata. Kad čovjek uzima samo lijek, simptomi se mogu vratiti. Za blaže depresije, kakvih zapravo ima najviše, lijekovi obično i nisu potrebni. Ipak, želim poručiti čitateljima da je najgore ne poduzeti ništa. Čovjek ne bi trebao bez stručne pomoći dugo trpjeti depresiju, jer što je dulje i češće bio depresivan, povećava se vjerojatnost novih depresivnih epizoda, jer se čovjek navikava na depresivan način razmišljanja i ponašanja."

ZA RAZLIKU OD VEĆINE ostalih knjiga koje se bave sličnom tematikom, knjiga Dragice Barbarić napisana je interaktivno, u formi radne bilježnice. "Samo čitanje ne može dovesti do znatnih poboljšanja. Ne vrijedi samo o nečemu čitati ako nečemo u stvarnom životu primjenjivati predložene tehnike. Knjiga čitatelja korak po korak vodi kroz postupke u psihoterapiji. Brojnim primjerima, uputama, tablicama, upitnicima, dnevnicima i obrascima koje treba popunjavati osoba biva motivirana da u stvar-

nom životu postupno unosi promjene u svoj način razmišljanja i ponašanja i u tome ustraje", kaže autorica.

IAKO JE JOŠ DO PRIJE koju godinu termin life coach u Hrvatskoj bio ili nepoznat ili ismijavan, a self-help literatura smatrala se američkom izmišljotinom za brzu zaradu na tuđim kompleksima, danas su to najprodavanije knjige u Hrvatskoj. No može li 50-ak stranica knjige promijeniti nečiji život? "S jedne strane, to je jako pozitivan trend: ljudi žele unaprijediti svoju psihološku dobrobit, osjećati se i funkcionirati bolje. Nitko nas tijekom školovanja nije

Suvremeno društvo nameće nerealne slike uspješnih i mladih lica, a površne knjige o samopomoći obećavaju da se do toga lako može doći

podučavao kako da se nosimo s negativnim mislima i raspoloženjima, rješavamo probleme i sukobe, adekvatno komuniciramo. Uglavnom ponavljamo tisućljetne pogreške predaka zbog kojih društva, iako se tehnološki jako razvijaju, psihološki i ljudski stagniraju. Ipak, potraga za takvim knjigama može biti i izraz nerealističnih težnji suvremenog čovjeka za instant-rješenjima i nesvršishodne potrage za vječnom srećom.

SUVREMENO POTROŠAČKO DRUŠTVO nameće nam nerealne slike uspješnih, lijepih, mladih, vječno sretnih i nasmiješenih lica, a površne knjige o samopomoći obećavaju nam da svi

do toga možemo doći lako, što je puka tlapnja. Tako imamo knjige o tome kako se obogatiti u 5 koraka, ojačati samopouzdanje ili poboljšati razvod u 7 dana i biti doživotno sretan. Ne smijemo vjerovati takvim instant-rješenjima. Trebamo se usmjeriti na svoj unutarnji razvoj koji zahtijeva trud i vrijeme, te na gradnju psihičke ravnoteže koja nipošto ne isključuje i loša raspoloženja i neuspjehe", kaže Dragica Barbarić. Dodaje da je temeljna razlika između njezine knjige i ostalih priručnika za samopomoć u znanstvenom pristupu. "Knjige o samopomoći bazirane baš na kognitivno-bihevioralnim tehnikama česte su u zapadnim zemljama. U Britaniji ih zovu 'prescription books', knjigama na recept: kad netko dođe k obiteljskom liječniku i požali se na simptome koji upućuju na depresiju, tjeskobu, fobije, dobije knjigu o samopomoći utemeljenu na kognitivno-bihevioralnim tehnikama. Zašto? Zato što istraživanja dokazuju njihovu učinkovitost, a zdravstveno osiguranje, jasno, neće pokrivati troškove nečega što nije dokazano učinkovito. Tek ako takva knjiga ne pomogne, osoba se stavlja na listu čekanja za psihoterapiju i dobiva lijek. Ova je knjiga prva te vrste na našem jeziku. Osnovna je razlika između drugih knjiga o samopomoći i ovakve knjige u znanstvenom pristupu. Ja ne prikazujem metodu koju sam sama smislila, nego prezentiram tehnike koje su rezultat dugogodišnjeg rada i istraživanja brojnih ozbiljnih stručnjaka i znanstvenika iz cijeloga svijeta. Prilagodila sam je našoj zbilji, iznijela probleme s kojima mi dolaze naši ljudi, a konkretne sam postupke korak po korak nastojala opisati jednostavno i svima razumljivo, na način za koji sam kroz iskustvo shvatila da je ljudima najpristupačniji", zaključuje autorica.