



Aktivním životem k duševnímu zdraví!

Paul Farrand, Adrian Taylor, Colin Greaves & Claire Pentecost



Jak *vlastní pomocí*
překonat depresivní
stavy

VÍTEJTE A GRATULUJEME!

První kroky bývají zpravidla ty nejtěžší, a pokud jste došli až sem, už za sebou máte první krok k úspěšnému překonání deprese.

Tento program kombinuje metodu svépomoci s odbornými případovými studiemi tak, aby vás úspěšně provedl procesem psychického zotavení. Využívá přitom metod, které v minulosti pomohly lidem ve stejné či podobné situaci. Může se stát, že to v průběhu léčby budete mít chuť vzdát, ale z toho si nic nedělejte – takový pocit je naprosto normální. Je-li to ve vašich možnostech, vyhledejte pomoc u člena rodiny nebo přítele, případně kontaktujte svého praktického lékaře či odborníka v oblasti psychologické pomoci a duševního zdraví.

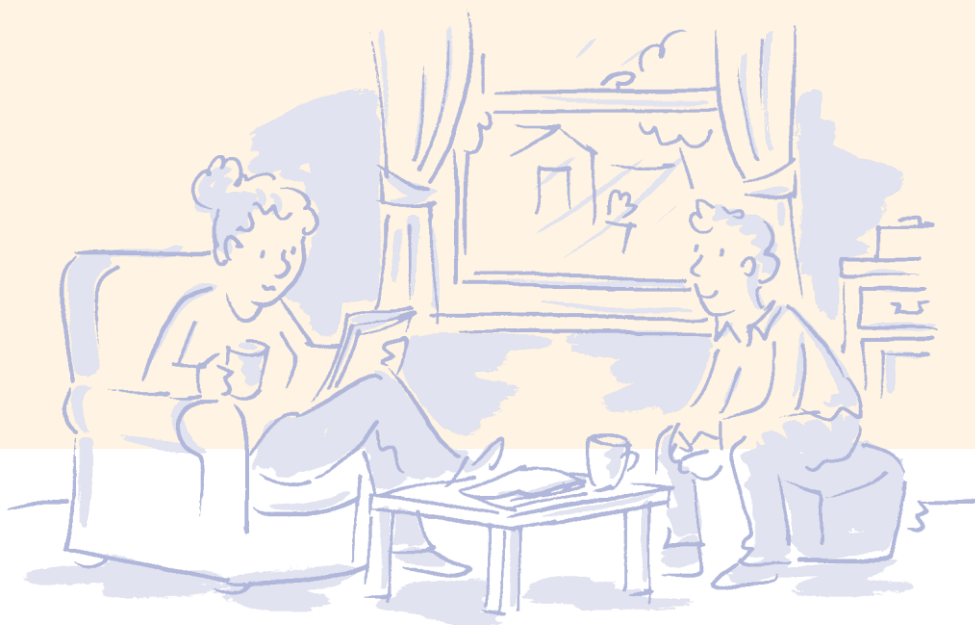
Odborný poradce v oblasti duševního zdraví je vyškolen tak, aby vám pomohl tento svépomocný program úspěšně dokončit. Je pravděpodobné, že v rámci tohoto procesu budete muset absolvovat pravidelná sezení, během kterých budete moct identifikovat a vyřešit všechny vaše problémy a získat odpovědi na vaše otázky. Důraz je přitom kladen na aktivní zapojení z vaší strany, spíše než aby vám váš odborný poradce jednoduše sdělil, co máte dělat. Přizpůsobí se vašemu tempu i vašim požadavkům tak, abyste vaše sezení řídili vy. Pamatujte, že na své pocity a nálady můžete být odborníkem pouze vy. Role odborného poradce spočívá v podpoře lidí procházejících tímto programem.

Tento program není jednoduchý a vyžaduje značné osobní úsilí, dokonce do té míry, že to možná v určité chvíli budete chtít prostě vzdát. V těchto těžkých chvílích se obraťte na svého odborného poradce, který vám díky svým zkušenostem pomůže najít cestu.

Tento program není nijak časově ohraničen, jelikož nelze předem určit, za jak dlouho se zotavíte. Avšak aby tento program byl úspěšný, musíme vás požádat o dvě věci.

- **VYZKOUŠEJTE DOPORUČENÉ AKTIVITY A ZJISTĚTE, CO VÁM POMÁHÁ**
- **ZŮSTAŇTE S NÁMI V KONTAKTU, AŽ UŽ OSOBNĚ, ČI PO TELEFONU, A DBEJTE RAD SVÉHO ODBORNÉHO PORADCE**

Než začneme s vysvětlováním toho, co to jsou depresivní stavy a toho, jak na vás působí, rádi bychom se podělili o několik rad, které by vám mohly tento program usnadnit. Většina z nich pochází od lidí, jako jste vy, tedy lidí, které jsme léčili a kteří sami trpěli depresivními stavy.



ZKUSTE DO TOHO DÁT VŠECHNO

Když člověk trpí depresivními stavy, některé věci se zdají velmi obtížné. Ale zkuste našemu programu věnovat své maximální úsilí. Váš odborný poradce vám bude po ruce, aby vám pomohl se všemi případnými problémy, a je si dobře vědom toho, jak náročný náš program je. Žádáme vás o jediné – abyste to zkusili.

OČEKÁVEJTE, ŽE PŘIJDOU LEPŠÍ I HORŠÍ DNY

Půjde-li vše dobře, po několika týdnech používání programu zaznamenáte postupné zlepšování nálady. Přesto budete mít i špatné dny, což může ovlivnit váš celkový přístup k programu nebo vaši úroveň zapojení do určitých aktivit. To vše je naprosto normální a je třeba s tím počítat.

NEPŘEHÁNĚJTE TO

Třebaže samotná léčba bude probíhat rychlostí, která odpovídá vašim možnostem, často je nejlepší zvolit pomalý a stabilní proces. Zkuste popřemýšlet o tom, jak rozdělit problémy na menší, zvládnutelné kousky – mnoho vám to usnadní. Obraťte se na svého odborného poradce, aby vám s tím pomohl.

POKUD MŮŽETE, ZAPOJTE RODINU A PŘÁTELE

Jak už možná víte, když člověku není psychicky dobře, často mu dokáže ulevit už pouhá přítomnost blízkých lidí. Mohou vám pomoci podívat se na věci z jiného úhlu, poradit, jak vyřešit vaše problémy, nebo si s vámi třeba jen tak popovídat. Zapojení dalších osob do procesy léčby není vhodné pro každého a možná na tento krok zatím nejste připravení – to však ničemu nevádí. Ale pokud si myslíte, že by vám mohla podpora ostatních lidí pomoci, a jsou-li k tomu ochotní, proč se jich nezeptat? Pokud jim ukážete tento program, možná je bude zajímat kapitola o depresivních stavech a tom, jak působí na člověka.

POROZUMĚNÍ DEPRESIVNÍM STAVŮM A DEPRESÍM

Dlouhodobá špatná nálada neboli deprese, jak se jí často říká, zasáhne během života přibližně každého šestého člověka.

Co se týče příčin depresí, odborníci na duševní zdraví stále nejsou zajedno. Někteří jsou toho názoru, že příčinou je:

- Nízká hladina chemické látky zvané serotonin, která pomáhá přenášet signály z jedné oblasti mozku do druhé
- Způsob, jakým přistupujeme k událostem v našich životech. Pokud máte sklon dívat se na věci negativně (zejména na sebe, na svou budoucnost a svět kolem sebe) nebo pokud máte sklon vyvozovat negativní závěry, může to v průběhu času ovlivnit vaši celkovou náladu
- Omezení běžných činností, bez ohledu na důvod

Příčinou může být jakákoli z výše uvedených, nicméně ve většině případů se jedná o kombinaci všech tří. Jmenovat jedinou věc či jedinou příčinu proto není jednoduché.



Dopady depresivních stavů

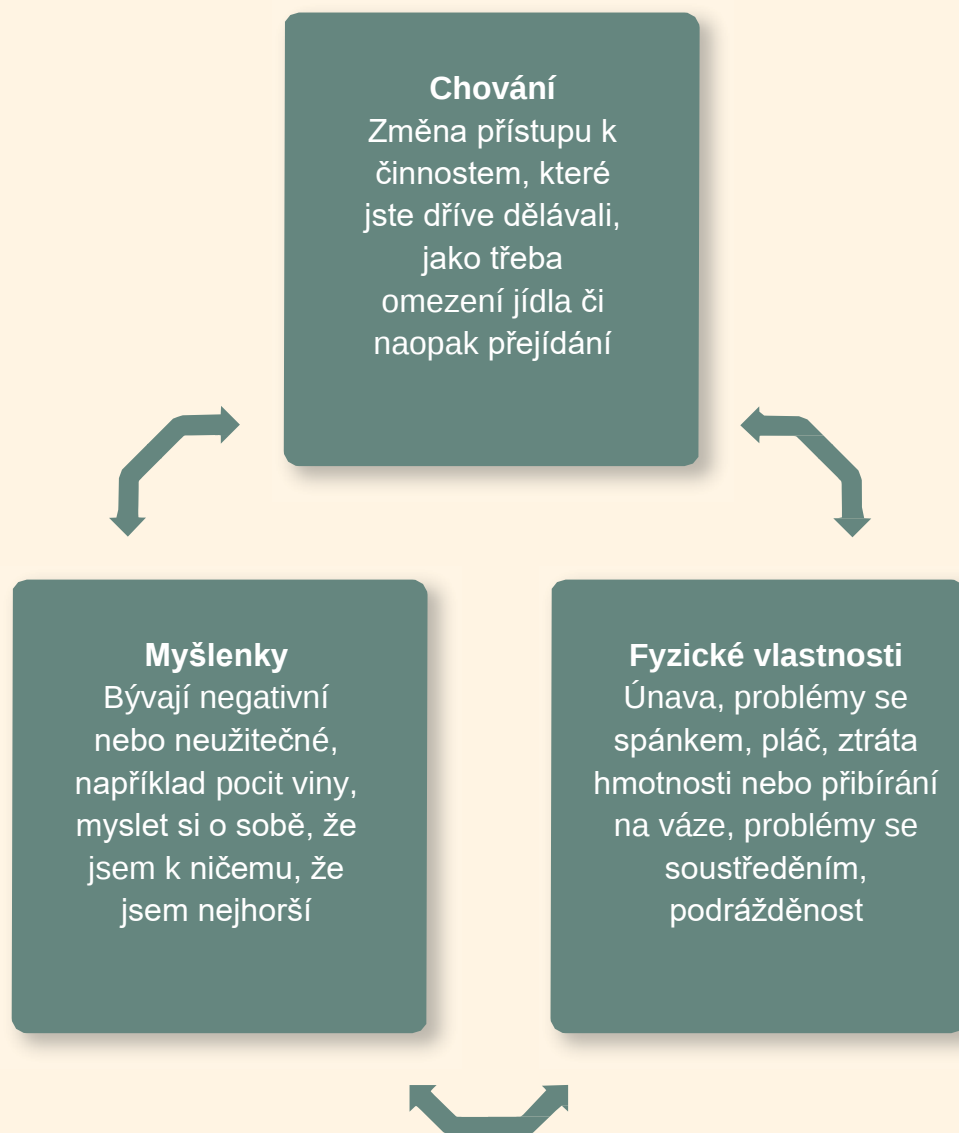
Přestože depresi prožívá každý člověk trochu jinak, mnoho lidí má podobné zkušenosti.

Lidé s depresí často říkají, že deprese ovlivňuje

- a) jejich chování,
- b) myšlenky, které jim procházejí hlavou, a
- c) jejich fyzický stav.

Jedna věc přitom vede k druhé, jak je ukázáno na uvedeném obrázku. Nemusíte nutně prožít všechny, avšak pokud trpíte depresí, některé z těchto stavů vás neminou.

Dopady špatné nálady nebo deprese



Deprese nebo špatná nálada mají dopad na všechny tři tyto oblasti, přičemž jedna věc vede k druhé. Neužitečné myšlenky mohou například způsobit, že se lidé budou cítit unavení a vyčerpaní, což jim pak může bránit v tom, aby dělali to, co chtějí nebo potřebují. Nebo problémy se soustředěním mohou vyústit v myšlenky typu „Už nic nezvládnou“, které by mohly mít za následek nečinnost v práci.

Co se týče výše uvedeném diagramu, je velmi důležité si uvědomit, jak se tyto tři oblasti mohou navzájem posilovat. Ve svém důsledku mohou člověka vést k nezdravému životnímu cyklu nebo ho uvrhnout do „spirály“, ze které je těžké se vymanit. Tyto negativní dopady se navíc mohou přelévat do dalších oblastí vašeho života.

JAKÝ VLIV MÁ DEPRESE A ŠPATNÁ NÁLADA?

Lidé s depresí nebo se špatnou náladou někdy shodně tvrdí, že mají pocit, jakoby „hleděli do černé díry a netušili, jak se z ní dostat ven“. Než si povíme něco o způsobech, pomocí kterých se z této „černé díry“ můžete dostat, stojí za to zamyslet se nad tím, jaký vliv na vás vaše špatná nálada či deprese má.

Pomocí následujícího diagramu se zamyslete nad tím, jak se na vás vaše deprese nebo špatná nálada podepisuje. Do každého ze tří polí napište typ činnosti, kterou jste přestali dělat nebo nyní děláte jinak, poznamenejte si neúžitečné myšlenky, které vám běží hlavou a to, jak na vás zmíněné faktory působí fyzicky. Pokud se vám to zdá obtížné, nic si z toho nedělejte – váš odborný poradce je tu pro vás.





Chování

Zde napište věci / činnosti, které jste přestali dělat nebo nyní děláte jinak



Myšlenky

Zde napište konkrétní typy neužitečných myšlenek, které vám běží hlavou

Fyzické vlastnosti

Zde napište změny fyzického charakteru, kterých jste si všimli



MYSLET DOPŘEDU

Doufejme, že teď již máte větší povědomí o tom, jak na vás mohou depresivní stavy působit. Může být proto užitečné začít přemýšlet o tom, čeho chcete prostřednictvím vaší léčby dosáhnout.

Pro některé lidi trpící depresemi může být plánování dopředu obtížné, nicméně jde o důležitou součást vaší léčby. Nebylo by tedy od věci zamyslet se nad tím, čeho byste chtěli během příštích několika měsíců dosáhnout. Mohou to být věci nebo činnosti, které jste dělali v minulosti a které jste dělat přestali, ale také úplně nové cíle, kterých byste chtěli dosáhnout.

Pojďme začít.

Do pole „Čeho chcete léčbou dosáhnout?“ napište tři věci / činnosti, které v současné době neděláte, ale chtěli byste. Poté uveďte, jak dobře si myslíte, že je v současné době zvládnete; zakroužkujte příslušné číslo mezi 0 a 6 (0 znamená „vůbec ne“ a 6 znamená „kdykoli“). Mělo by se jednat o něco, čeho v tuto chvíli nejste schopni, ale jste přesvědčeni, že toho můžete v následujících měsících reálně dosáhnout. Pokud máte při stanovování cílů vaší léčby potíže, obraťte se na svého odborného poradce.



Čeho chcete léčbou dosáhnout?



Dnešní datum

Věc / činnost 1

.....

.....

Jsem schopný toho dosáhnout hned (zakroužkujte číslo):

0

1

2

3

4

5

6

V žádném případě

Příležitostně

Často

Kdykoli

Dnešní datum

Věc / činnost 2

.....

.....

Jsem schopný toho dosáhnout hned (zakroužkujte číslo):

0

1

2

3

4

5

6

V žádném případě

Příležitostně

Často

Kdykoli

Dnešní datum

Věc / činnost 3

.....

.....

Jsem schopný toho dosáhnout hned (zakroužkujte číslo):

0

1

2

3

4

5

6

V žádném případě

Příležitostně

Často

Kdykoli

BEHAVIORÁLNÍ AKTIVACE: ZAČÍNÁME S AKTIVITOU

Nyní jste si vytyčili určité cíle, kterých byste chtěli do konce léčby dosáhnout, takže je čas jít dál a zamyslet se nad „aktivitou“ coby metodou léčby depresivních stavů. Tato metoda je praktikována prostřednictvím procesu nazývaného „Behaviorální aktivace“. Jedná se o často používanou metodu léčby při boji se špatnou náladou či depresí.

Proč se behaviorální aktivace používá při depresích a špatné náladě?

- a) Spousta lidí trpících depresemi se shoduje, že tato metoda byla při jejich léčbě užitečná.
- b) Řada výzkumů shodně prokázala, že se jedná o efektivní metodu léčby.
- c) Tato metoda nevyžaduje dlouhodobé soustředění či přemýšlení, tedy činnosti, se kterými mají lidé trpící špatnými náladami či depresí problémy.

Co budu muset dělat?

Tato metoda vyžaduje navýšení aktivity ve třech hlavních oblastech vašeho života:

- rutinní aktivity
- příjemné aktivity
- nezbytné aktivity

Už jen pouhé přemýšlení o budoucích aktivitách může být na někoho moc, zvláště když dotýčný zápasí s nedostatkem energie a únavou. Behaviorální aktivace je však velmi nápomocná, zejména v tom, že vám umožňuje zvolit úroveň, na které chcete určené aktivity provádět. Sami si zvolíte, jak se cítíte, a tomu pak přizpůsobíte své aktivity.

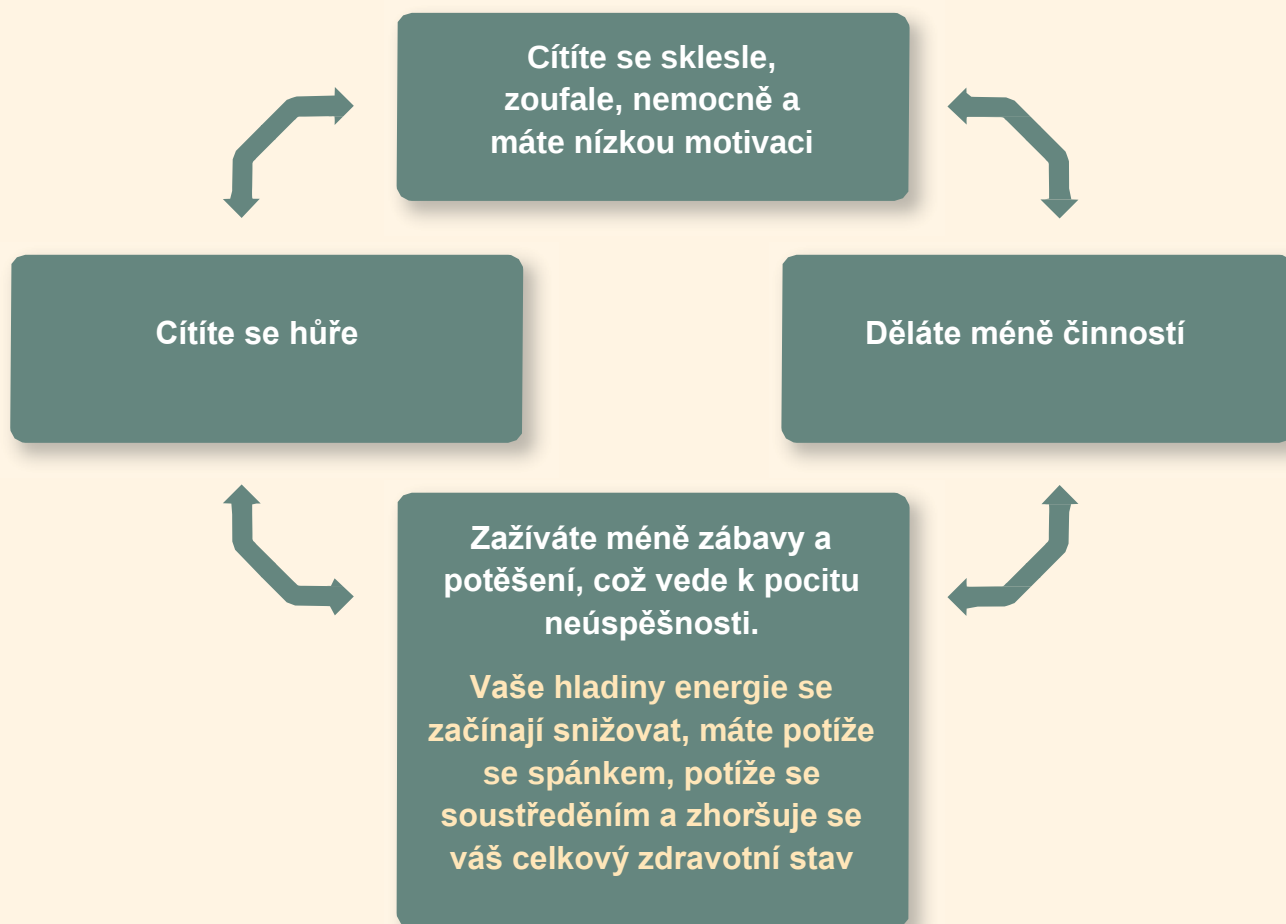
Ale když já jsem tak unavený!

Když budete dělat více činností, zanedlouho si povšimnete, že se cítíte lépe a vaše únava se začne snižovat. To se může na první pohled zdát trochu zvláštní. Ale někdy děláme méně jen proto, že se cítíme unavení a bez energie.

Jak to celé funguje?

Lidé trpící depresemi mají obecnou tendenci stahovat ze světa. Mají tendenci dělat méně věcí, než by dělali běžně, věcí, které považují za příjemné, nebo věcí, které jsou v životě nezbytné (například placení účtů či nakupování). Ze začátku může tento přístup být užitečný, protože v krátkodobém horizontu se člověk díky němu cítí lépe – ostatně jde o běžný typ „sebeobrany“. Dělat méně z dlouhodobého hlediska však také znamená, že se člověku začnou hromadit povinnosti, což může vést až ke znechucení dříve oblíbených činností. Člověk má přitom rovněž více času zabývat se negativními myšlenkami.

Cyklus deprese a snížené aktivity



V průběhu času může tento nedostatek aktivity vaši náladu spíše zhoršit než zlepšit. Pak je samozřejmě pravděpodobné, že budete chtít dělat ještě méně činností, díky čemuž se budete cítit ještě hůře – jde tedy o jakousi nekonečnou spirálu (nebo černou díru, jak ji někteří lidé popisují).

Behaviorální aktivace se pokouší tento cyklus přerušit – tím, že vás povzbuzuje, abyste začali znovu aktivněji žít, byť po jednotlivých krocích. Tím se spirála zmaru obrací zpět a věci se začínají zlepšovat. Malé krůčky směrem k větší aktivitě pak vedou k lepší náladě a vyšším hladinám energie, díky čemuž můžete následně podnikat další kroky. A nejlepší na tom všem je, že tempo, načasování i povahu těchto kroků si určujete sami.

Začínáme s behaviorální aktivací

Lidé trpící depresemi a špatnými náladami mají metodu behaviorální aktivace v oblibě. Vyzkoušejte to sami – třebaže jako vždy se můžete obrátit na svého odborného poradce.

KROK 1: POZNAMENEJTE SI, CO V SOUČASNOSTI DĚLÁTE

Do níže uvedené tabulky nazvané „Deník mé výchozí pozice“ můžete zaznamenat vaše současné činnosti napříč celým týdnem. Začněte dnes a pokračujte během následujících 7 dnů. U každého dne máte k dispozici dvě prázdná políčka pro ráno, odpoledne a večer, takže si vždy zkuste poznačit dvě hlavní činnosti dané denní doby.

Deník mé výchozí pozice

		Pondělí	Úterý	Středa
Ráno	Co			
	Kde			
	Kdo			
	Co			
Odpoledne	Kde			
	Kdo			
	Co			
	Kde			
Večer	Kdo			
	Co			
	Kde			
	Kdo			
Poznámky				

Opravdu vám může přijít vhod, pokud jste si schopni poznamenat nějaké podrobnosti o tom:

„Kde“ to děláte - tj. „Obývací pokoj“

„S kým“ jste byli - tj. „Sám “



KROK 2: IDENTIFIKACE ČINNOSTÍ

Jakmile budete mít představu o vašich činnostech z minulého týdne, je na čase zamyslet se nad tím, čeho jste se kvůli vašemu současnému stavu vzdali. A možná je na čase také otevřít se novým věcem.

Podívejte se na pole „Čeho chcete léčbou dosáhnout“, kde jste dříve poznamenali tři věci / činnosti, kterých byste chtěli v budoucnu dosáhnout. Možná tam naleznete inspiraci k novým životním výzvám.

Zkuste se zamyslet nad aktivitami souvisejícími se třemi hlavními oblastmi vašeho života

Běžné činnosti

Jedná se o činnosti, které člověk provádí na pravidelné bázi a které mohou zahrnovat věci jako vaření, úklid, nákupy, procházky se psem, holení, praní, koupání nebo sprchování atd.

Příjemné činnosti

Zde patří aktivity, které jste dříve vykonávali s oblibou, nebo se může jednat o něco, co byste chtěli dělat v budoucnu. U těchto činností do značné míry závisí na jednotlivci. Činnost příjemná jednomu člověku nemusí vyhovovat druhému. Konkrétní podoba těchto aktivit závisí výhradně na vás; může se například jednat o setkávání s přáteli či procházky v parku.

Nezbytné činnosti

Jedná se o činnosti, které často bývají velmi důležité a které nesou následky v případě, že je člověk řádně nevykonává; například placení účtů, zajištění STK automobilu, odvádění dětí do školy, vyřizování pracovních věcí nebo vyřízení nemocenské, pokud z důvodu nemoci nepracujete.

Do „Pracovního listu A“ na další stránce запиšte si do každého sloupce několik aktivit. Nemusíte to dělat najednou; klidně se k tomu několikrát vraťte. Občas si možná nebudete jistí, do jaké kategorie aktivita spadá; zda je běžná, příjemná nebo nezbytná. Nedělejte si s tím starosti – všechny tři kategorie se značně překrývají. Například koupání by mohlo spadat do kterékoli z nich. Zkrátka zařaďte danou aktivitu tam, kde podle vás patří.

Pracovní list A: Identifikace činností

Pod každý typ činnosti napište, čeho chcete dosáhnout. Zde uveďte všechny aktivity, na které si vzpomenete, bez ohledu na to, zda si myslíte, že jsou nad vaše síly. To vyřešíme později v kroku 3. Pokud máte při vyplňování potíže, nic se neděje. Pomůže cokoli, co napíšete, a samozřejmě se jako vždy můžete obrátit na svého odborného poradce.

[illegible]

Pokud se vám v každém sloupci podaří najít pár aktivit, velmi vám to pomůže. Nyní můžete přejít ke kroku 3. Pokud jste však měli při určování aktivit problémy, může vám s tím pomoci váš odborný poradce.

KROK 3: SEŘAZENÍ ČINNOSTÍ PODLE OBTÍŽNOSTI

Krok 3 zahrnuje použití Pracovního listu B k seřazení činností podle toho, jakou jim přisuzujete náročnost.

Pokud se vám některé z činností zapsaných v listu A zdají příliš obtížné, nic se neděje. Zpočátku byste se měli soustředit na ty jednodušší. Krok 3a vám pomůže jednotlivé činnosti seřadit.

Krok 3a

U každé z běžných, nezbytných a příjemných činností, které jsou poznačeny v Pracovním listu A, se zamyslete nad tím, jak obtížné by pro vás bylo provést je v příštím týdnu. Pokud se některá z činností zdá být až příliš obtížná, uveďte ji do kolonky pod „Nejobtížnější“.

Ty z činností, které by byly opravdu obtížné, ale ne nemožné, zapište do kolonky pod „Středně obtížné“ a ty, o kterých si myslíte, že byste je mohli v příštím týdnu zvládnout, uveďte do kolonky pod „Nejméně obtížné“. Je přitom zcela možné, že ty činnosti, které považujete za nejméně obtížné, stále mohou být poměrně náročné.

Někdy bývá obtížné určit jakoukoli „nejméně obtížnou“ činnost. Užitečné proto může být jednotlivé činnosti rozdělit.

Podívejte se na činnosti, které jste označili jako „Nejobtížnější“ nebo „Středně obtížné“. Napadají vás způsoby, jak tyto činnosti rozdělit na konkrétnější aktivity?

Například „úklid domu“ lze rozdělit na několik jednotlivých činností, například:

- Uklidit chodbu
- Uklidit kuchyň
- Uklidit ložnici

Pokud se vám to zdá příliš náročné, můžete je rozdělit takto:

- Uklidit chodbu
- Vysát chodbu

Takto můžete pokračovat až do bodu, kdy i obtížnou činnost rozdělíte tak, aby vám připadala zvládnutelná, třebaže stále bude představovat určitou výzvu. Jakmile budete hotovi, zapište činnosti do kolonky pod „Nejméně obtížné“.

Krok 3b

Jakmile v každé z kategorií určíte řadu činností, projděte každou zapsanou činnost od nejvíce až po nejméně obtížné a zapište je do Pracovního listu B.



Pracovní list B: Seřazení činností podle obtížnosti

[illegible]

KROK 4: PLÁNOVÁNÍ

Poslední fází je vkládání činností ze sekce „Nejméně obtížné“ do „Deníku mých dalších kroků“ na další stránce.

Pokud je to možné, zkuste zahrnout alespoň jednu běžnou, příjemnou a nezbytnou činnost ze sloupce „Nejméně obtížné“. Avšak počet uvedených samotných činností, které považujete za reálně zvládnutelné, závisí výhradně na vás.

Někdy lidem stačí, když začnou jen se dvěma či třemi činnostmi, zvláště pokud byli delší dobu neaktivní. Jindy mohou mít lidé pocit, že jich za týden zvládnou více. Pokud je to i váš případ, dobře pro vás! Budte však připraveni na možnost, že když přijde na vykonání dané činnosti, může to být těžší, než jste si původně představovali. Pokud tomu tak je, nic se neděje. Udělejte, co je ve vašich silách, a poté si poznamenejte, s čím jste měli potíže, nebo co vás naopak bavilo. Poznámky můžete psát do kolonky Poznámky v deníku „Dalších kroků“ a následně je probrat se svým odborným poradcem.

Důležité!

Ačkoli byste se měli pokusit začít s „nejméně náročnými“ činnostmi, nejprve se podívejte na ty činnosti, které jste označili jako nezbytné. Je totiž možné, že bude třeba seřadit i tyto činnosti, třebaže spadají pod kolonku „Nejobtížnější“, jelikož jejich zanedbávání má následky. Může se například jednat o nezaplacený účet za vodu. Pokud si všimnete, že splatnost je příští týden, zamyslete se, zdali je to ve vašich silách. Pokud se necítíte lépe, můžete požádat o pomoc své přátele nebo rodinu, nebo – pokud to stihnete – to můžete probrat se svým odborným poradcem, který vám může pomoci překonat jakékoli případné překážky.





Čas uskutečnit plánovanou aktivitu

Jakmile se vám podaří naplánovat své činnosti na příští týden, je čas pustit se do práce! Pomocí svého deníku začněte dělat ty věci nebo činnosti, které jste si vytyčili, a to ve stanoveném čase. Je možné, že to bude snadné, ale také nemusí. Ale už jen samotná snaha k dosažení vytyčených cílů je prvním krokem k vašemu uzdravení.

Po prvním týdnu uvidíte, jak se vám daří. Pokud jste narazili na problémy, zkuste do pole pro poznámky napsat, co se stalo nebo co se vám nepodařilo, aby vám váš odborný poradce mohl případně pomoci. Pokud jste však dosáhli stanovených cílů, zapište si, co se povedlo, načež můžete začít uvažovat o zařazení dalších aktivit pro další týden. Možná byste mohli začít zahrnutím některých z činností, které jste původně považovali za obtížnější. Pokud vše půjde dobře, postupem času se váš program začne zaplňovat aktivitami a vy si všimnete, že se vlastně vracíte ke svým pravidelným činnostem.

Několik důležitých poznatků!

Nemějte vysoká očekávání

Některé týdny budou možná jednodušší. Jiné však mohou být velmi náročné a vám se nemusí podařit dosáhnout vytyčených cílů. To je však naprosto normální a očekávatelné. Ale ať už bude vaše situace jakákoli, berte to s nadhledem; ať se stane cokoli, vy i váš odborný poradce se z vaší situace může poučit.

Neočekávejte, že se budete cítit lépe hned

Léčba deprese je běh na dlouhou trať a někdy se stává, že můžete dosáhnout svých cílů a být úspěšní, aniž byste zažívali potěšení, uspokojení nebo pocit úspěchu. Důležité je pokračovat a nevzdávat to - potěšení a pocit úspěchu se časem vrátí.

Nezapomeňte, že máte vše pod kontrolou

Vaše tempo si určujete vy, nikdo jiný. Nikdo na vás nebude vyvíjet žádný tlak, takže se nemusíte nikomu přizpůsobovat. A nezapomínejte, že nejste sami – kdykoli se můžete obrátit na svého odborného poradce.

KROK 4: PLÁNOVÁNÍ

Plánování činností na týden pomocí Deníku mých dalších kroků.



Deník mých dalších kroků

		Pondělí	Úterý	Středa
Ráno	Co			
	Kde			
	Kdo			
	Co			
	Kde			
	Kdo			
Odpoledne	Co			
	Kde			
	Kdo			
	Co			
	Kde			
	Kdo			
Večer	Co			
	Kde			
	Kdo			
	Co			
	Kde			
	Kdo			
Poznámky				

Zde je několik dalších užitečných tipů pro plánování vašich činností

- Pokud je to možné, zkuste naplánovat své činnosti na různé dny a rozložit je napříč týdnem. Není vhodné se jeden den přetížít a jiný nedělat nic.
- Při popisu vybraných aktivit buďte co nejpřesnější. Stejně jako v Deníku mé výchozí pozice zkuste zahrnout „co“ plánujete dělat, „kde“ to plánujete dělat a „s kým“ to plánujete dělat.

KROK 5: UDRŽENÍ DLOUHODOBÉ SPOKOJENOSTI

Chceme vám pogratulovat k tomu, že jste se dostali tak daleko.

Nyní za sebou máte všechny kroky, které vám mohou pomoci k lepší náladě a dlouhodobé spokojenosti. Doufáme, že jste zjistili, co vám nejlépe vyhovuje, a pochopili, že aktivní životní styl je zásadní při nejen při boji s depresí, ale při jejímu předcházení.

Možná jste znovu začali s činnostmi, od kterých jste upustili, činnostmi, které vás baví, nebo jste objevili úplně nové. Možná jste našli novou svobodu dělat věci, které jste vždy chtěli dělat. Ať tak či onak, pro dlouhodobou spokojenost je důležité pokračovat v léčbě a v provádění běžných, příjemných a nezbytných aktivit, které jste začali znovu provozovat.

Sledujte svoji náladu

Je třeba mít na paměti, že je naprosto normální cítit se občas trochu pod psa. To platí pro každého a vy nejste žádná výjimka! Proto, až vás příště přepadne špatná nálada, nenechte se vyvést z míry. Je však nutné, abyste svou náladu sledovali, abyste se ujistili, že se nějakým způsobem zlepšuje.

Varování před depresí a sada nástrojů aktivit

Za tímto účelem stojí za to si znovu připomenout hlavní příznaky, které mohou naznačovat, že se vaše deprese vrací. Vzpomeňte si na svou poslední zkušenost s depresí. Poté použijte „varování před depresí“ na protější straně a do každého pole napište hlavní příznaky, které by mohly naznačovat návrat depresivních stavů. Rovněž si poznamenejte činnosti, o kterých jste přesvědčeni, že vám pomohly depresi překonat. Možná jste některé z nich přestali dělat. Toto varování před depresí pak bude spolu s vaší sadou nástrojů aktivit sloužit k tomu, aby vás varovalo před návratem deprese, a současně vám bude pomáhat jí předcházet.

Varování před depresí a sada nástrojů aktivit

Při poslední epizodě s depresí jsem
dělal jinak nebo přestal dělat následující
věci ...

Při poslední epizodě s depresí mě
napadaly tyto neužitečné myšlenky ...

Při poslední epizodě s depresí jsem cítil tyto
fyzické příznaky ...

Při poslední epizodě s depresí mi pomohly
následující činnosti ...

Pamatujte: Pouhé prožívání některého z těchto příznaků na krátkou dobu je naprosto normální. Pokud však některý z příznaků přetrvává a má dopad na váš život, možná s tím budete muset něco udělat.

Používání sady nástrojů aktivit

Pokud budete mít pocit, že se vaše deprese vrátila, samozřejmě to bude představovat zkoušku pro vaši psychiku. Pokud tedy budete skálopevně přesvědčeni, že opět čelíte depresivním stavům, je velmi důležité, abyste neotáleli a ihned začali s těmi činnostmi, které vám naposledy pomohly depresi překonat.

Může se stát, že vám znovu pomůže právě tento program. Jestliže fungoval minule, proč by nemohl fungovat znovu? A pokud máte pocit, že potřebujete další podporu, kdykoli se můžete obrátit na jakéhokoli odborníka v oblasti duševního zdraví.

Pokud se budete pravidelně věnovat běžným, příjemným a nezbytným činnostem, a pokud budete v rámci svého životního stylu udržovat určitou míru aktivity, pak máte všechny předpoklady k tomu, abyste nad depresí vyžráli.



O AUTORECH



Dr. Paul Farrand je odborným přednášejícím v Centru poruch nálady a ředitelem odborného školení v oboru psychologické pohody v rámci Centra klinického vzdělávání, vývoje a výzkumu (CEDAR) na univerzitě v Exeteru. Jeho hlavní klinické a výzkumné zájmy spadají do oblasti kognitivní behaviorální terapie s nízkou intenzitou (CBT), zejména pak ve formátu svépomoci. Na základě svého výzkumu a klinické praxe vyvinul širokou škálu písemných svépomocných postupů léčby deprese a úzkosti.



Profesor Adrian Taylor se specializuje na vývoj a hodnocení intervencí a podporu zdravotnických změn v chování coby způsobu zlepšování a regulace psychické pohody. Jako jeden z ředitelů výzkumu na College of Life and Environmental Sciences na univerzitě v Exeteru vedl a podporoval mnoho národně i mezinárodně uznávaných výzkumných studií. Jeho práce se objevila v různých klinických pokynech, které pomáhají lidem získat kontrolu nad různými poruchami nálad a chování.



Dr. Colin Greaves je zdravotní psycholog a vědecký pracovník na lékařské fakultě univerzity v Exeteru. Má odborné znalosti v oblasti výzkumu a vývoje intervencí, které lidem pomáhají změnit životní styl. Na základě svého výzkumu vyvinul metodu, která pomáhá lidem s astmatem zvládat jejich stav, několik metod pro hubnutí a příručku pro svépomoc pro lidi se srdečními problémy.



Dr. Claire Pentecost je výzkumnou spolupracovnicí v Centru poruch nálady na univerzitě v Exeteru. Její výzkumná zkušenost spočívá v navrhování a realizaci programů pro změnu životního stylu u lidí s cukrovkou, depresí a jinými dlouhodobými poruchami. Její nejnovější výzkum se zabýval důvody, proč někteří lidé dodržují změny životního stylu doporučené praktickým lékařem, zatímco jiní ne.

Tato studie je financována z iniciativy Národního výzkumu prevence (National Prevention Research Initiative - NPRI-4) složené z Rady pro lékařský výzkum a partnerů:

Alzheimer's Research Trust

Alzheimer's Society

Biotechnology and Biological Sciences Research Council

British Heart Foundation

Cancer Research UK

Chief Scientist Office, Scottish Government Health Directorate

Department of Health

Diabetes UK

Economic and Social Research Council

Engineering and Physical Sciences Research Council

Health and Social Care Research Division, Public Health Agency, Northern Ireland

Medical Research Council

Stroke Association

Wellcome Trust

Welsh Government

World Cancer Research Fund

Poděkování:

Tato brožura je založena na modelu behaviorální aktivace zahrnutém v dokumentu 'Reach Out: National Programme Educator Materials to Support the Delivery of Training for Psychological Wellbeing Practitioners Delivering Low Intensity Interventions' od profesora Davida Richardsa a Dr. Marka Whyteho.

Prohlášení o autorských právech

© 2013. Právo Paula Farranda, Adriana Taylora, Colina Greavese a Claire Pentecostové coby autorů tohoto díla bylo uplatněno v souladu se zákonem o autorských právech, návrzích a patentech z roku 1998. Všechna práva vyhrazena. Brožura byla vytvořena pod podmínkou, že nebude obchodně ani jinak půjčována, prodávána, pronajímána ani jinak šířena v jiné formě, než je ta, ve které je vydána, přičemž tato podmínka není uložena následnému čtenáři. Materiály v této práci nesmí být volně kopírovány za jakýmkoli účelem.

Prohlášení o výzkumu:

Tato brožura byla vyvinuta jako součást výzkumného grantu uděleného Národní iniciativou výzkumu prevence: <http://www.mrc.ac.uk/NPRI/>

