

RYSZARD STACH  
KRYSTYNA GOŁONKA

**CZY  
TO  
JUŻ  
DEPRESJA?**

**ZROZUM SIEBIE,**

**ZMIEN MYŚLENIE**

**I ZACZNIJ SIĘ BRONIĆ**

## SPIS TREŚCI

WSTĘP. DLA KOGO NAPISALIŚMY TĘ KSIĄŻKĘ? . . . . .	9
1. PSYCHIKA, ŻYCIE PSYCHICZNE . . . . .	15
2. CHARAKTERYSTYKA DEPRESJI . . . . .	23
3. PSYCHICZNE MECHANIZMY ADAPTACYJNE, KTÓRYCH PRAWDŁOWE DZIAŁANIE NIE DOPUSZCZA DO POJAWIANIA SIĘ DEPRESJI . . . . .	33
4. JAKIE SĄ PRZYCZYNY DEPRESJI – KILKA TEORII . . . . .	45
5. AUTOTERAPIA POZNAWCZA, CZYLI JAK NIE DOPUŚCIĆ, BY NASZYM ŻYCIEM ZAWŁADNĘŁY OBJAWY DEPRESJI . . . . .	97
6. PIERWSZA SESJA – WYWIAD WSTĘPNY . . . . .	123
7. DRUGA SESJA. PREZENTACJA PODSTAWOWYCH INFORMACJI O POZNAWCZEJ TEORII DEPRESJI I TERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ . . . . .	141
8. SESJA TRZECIA. . . . .	163
9. PODSTAWOWY CEL TERAPEUTYCZNY: ZAPOBIEGAĆ ROZWOJOWI DEPRESJI . . . . .	177
10. TECHNIKI ODWRACANIA UWAGI. TECHNIKA BIEGŁOŚCI I PRZYJEMNOŚCI. TYGODNIOWY PROGRAM ZAJĘĆ . . . . .	185
11. ROZPOZNAWANIE I WERYFIKACJA (ELIMINACJA) NEGATYWNYCH MYŚLI AUTOMATYCZNYCH . . . . .	195
12. IDENTYFIKOWANIE, MODYFIKACJA I PODWAŻANIE DYSFUNKCYJNYCH (DEZADAPTACYJNYCH) PRZEKONAŃ I ZAŁOŻEŃ (DPZ). . . . .	219
13. POMOCNICZE TECHNIKI I SPOSOBY TERAPEUTYCZNE. . . . .	245
ZAKOŃCZENIE . . . . .	257
BIBLIOGRAFIA . . . . .	259
ZAŁĄCZNIKI . . . . .	261



# DLA KOGO NAPISALIŚMY TĘ KSIĄŻKĘ?

Depresja (którą rozumiemy jako zniekształcenie, deformację i zaburzenie części procesów psychicznych i somatycznych) jest uciążliwa, zaś nieleczona może być, w skrajnym nasileniu, niebezpieczna dla życia. W większości przypadków jednak depresja rozwija się stopniowo, zawłaszczając coraz silniej coraz liczniejsze obszary życia.

Jeżeli znajdujesz coraz mniej powodów do radości, choć nie właściwie się nie zmieniło; jeżeli coraz więcej spraw wywołuje zmartwienia; jeżeli przestały cię cieszyć czynności, których wykonywanie nie tak dawno sprawiało ci przyjemność; jeżeli pojawiają się wątpliwości, czy podołasz temu wszystkiemu, co na ciebie spada, to ta książka jest dla ciebie.

Jeżeli pojawiają się wątpliwości co do pomyślnej, bezpiecznej przyszłości twojej i twoich bliskich oraz ludzi w ogóle; jeżeli wypełnianie obowiązków, czy to szkolnych, czy zawodowych, czy tych codziennych wymaga coraz większego wysiłku fizycznego i psychicznego; jeżeli w kontaktach towarzyskich zaczynamy coraz częściej czuć się niezręcznie; jeżeli masz poczucie, że inni, także ważni dla ciebie ludzie przestają cię rozumieć, przeczytaj tę książkę.

Jeżeli częściej pojawiają się chwile, w których zaczynasz mieć pretensje do siebie; jeżeli coraz częściej rezygnujesz z różnych rzeczy, bo masz wątpliwości, czy sobie poradzisz; jeżeli zastanawiasz się, czy nie jest tak, że ludzie coraz więcej od ciebie wymagają, ale wcale nie spieszą z pomocą, to ta książka pozwoli ci ocenić, czy jest to tylko zbieg okoliczności, czy może twoje myślenie zaczyna być tendencyjnie negatywne. Jeżeli masz poczucie, że nie potrafisz tego ocenić, to tym bardziej przeczytaj tę książkę z nadzieją, że znajdziesz odpowiedź na to pytanie i będziesz w stanie rozpocząć starania, aby nie pogłębiał się sposób interpretacji rzeczywistości typowy dla myślenia depresyjnego.

Książka ta stanowi swego rodzaju podręcznik, którego zadaniem jest nauczenie czytelnika, jak w oparciu o poznawczą teorię depresji i za pomocą poznawczej terapii spowodować zmiany w systemie myślenia i przekonań, jak modyfikować myśli i założenia, które nie służą przystosowaniu, tak aby wyeliminować to, co zakłóca i obniża dobrostan psychiczny.

A teraz bardzo ważna informacja! Jeżeli to, co ci dokucza i budzi twój niepokój, jest bardziej nasilone niż przykłady podane przez nas powyżej, to nie zwlekaj, koniecznie zwróć się o pomoc do specjalisty: lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty. Wciąż jednak niniejsza książka może okazać się pomocna. Po pierwsze, w procesie zdrowienia to ty i twoja aktywność będą podstawowym ogniwem obrony przed rozwojem depresji, w czym mogą ci pomóc wskazówki umieszczone poniżej. Po drugie, próbujemy tu zastanowić się, czym jest psychika i jakie funkcje pełni

w naszym życiu – być może jest tak, że pojawienie się symptomów depresji to objaw błędów i zniekształceń w naszym sposobie interpretowania rzeczywistości. Na koniec opiszemy kilka metod skutecznego bronięcia się przed rozwojem depresji – niektóre z nich będą miały cechy metod psychoterapeutycznych. Może tak się zdarzyć – i to kolejna bardzo ważna informacja – że wynik samodzielnych wysiłków nie będzie zadawalający, nie poczujesz się lepiej. Wówczas także zwróć się o pomoc do specjalistów. Twoje doświadczenia (auto)terapeutyczne nie pójdą na marne, gdyż mogą być przydatne w specjalistycznej terapii. Informacje i wiedza, które będziemy przekazywać, stanowią dorobek wielu autorek i autorów, z których tylko wybranych przywołamy tutaj z imienia i nazwiska. Pojawi się także nieco naszych przemyśleń, ale głównie stawiamy sobie za zadanie przekazanie wiedzy w przystępnej formie i zachęcenie Czytelniczek i Czytelników do korzystania z niej.

Część pierwsza (rozdziały 1–4) ma charakter teoretyczny. Przekażemy w niej zebraną przez nas wiedzę na temat psychiki ludzkiej i życia psychicznego – jego składników oraz stresu psychicznego. Przekażemy także w przystępnej formie niektóre teorie dotyczące przyczyn depresji. Gdyby jednak coś było dla Ciebie niejasne, nie przejmuj się, ponieważ te informacje mogą być pomocne, ale nie są niezbędne do osiągnięcia sukcesu w tym, co jest najważniejsze, czyli w samodzielnym przeprowadzeniu takiej zmiany własnego sposobu postrzegania i myślenia o sobie oraz otaczającym świecie, aby nie doszło do rozwoju depresji. Osoby, które zechcą skorzystać z tej książki,

nazywamy uczestnikami, bo nie są to pacjenci czy nawet klienci. To opracowanie dla tych, którzy „dmuchają na zimne”, chcą zapobiec czemuś, co niekiedy nie jest nieuniknione, wzmocnić swoją psychikę, poprawić komfort własnego życia.

Pracę, którą wykona uczestnik, procesy mentalne (umysłowe), które nastąpią, będziemy nazywać autoterapią. Bardziej precyzyjne i adekwatne byłyby określenia: „samowzmocnienie”, „samodoskonalenie”, czy „autokorekta”. Pojęcia „autoterapia” używamy głównie ze względów językowych. Decyzję o tym, czy samodzielnie – korzystając z pomocy tej publikacji – podejmiesz próbę poprawienia swojej sytuacji, podejmij po przeczytaniu całości tej książki.

Niniejsze opracowanie jest inspiracją do samodzielnej pracy nad zniekształceniami i błędami w myśleniu, które pogłębiają złe samopoczucie. Umiejętność ich rozpoznawania przy równoczesnym poznaniu sposobów pracy nad nimi dają możliwości zmian i realnego wpływu na zwiększenie dobrostanu. Po zaznajomieniu się z treścią książki *Czytelnik/Czytelniczka* może osiągnąć następujące korzyści: 1) rozpoznawanie objawów depresyjnego stylu myślenia i poznawczych symptomów depresji; 2) zapoznanie się z wybranymi sposobami pracy terapeutycznej w nurcie poznawczym. Być może wysiłek, który włożysz w kształtowanie sposobu myślenia okaże się wystarczająco pomocny. Jeśli nie, może pozwoli ci na zrozumienie procesu terapeutycznego i zwiększy otwartość na korzystanie ze specjalistycznej pomocy. Być może potrzebujesz przejść ten etap z innymi, którzy będą towarzyszyć ci w tym, sięgając również po inne metody i sposoby. Kontakt

z lekarzem psychiatrą, psychologiem lub psychoterapeutą pozwoli na zaplanowanie najlepszej dla ciebie formy leczenia i wsparcia. Propozycja samodzielnej pracy to zaproszenie, aby zrobić pierwszy krok.





ROZDZIAŁ 1

---

# PSYCHIKA, ŻYCIE PSYCHICZNE



Depresja jest dolegliwością psychiczną, oznacza to więc, że jej objawy są związane z funkcjonowaniem psychiki. Pojawia się na skutek zmian (i zarazem je powoduje) w obszarze życia psychicznego. Dla przykładu: smutek depresyjny, czyli negatywna, długotrwała emocja powodująca cierpienia psychiczne, to w ostatecznym rozrachunku następstwo dysfunkcji systemu emocjonalnego. W odróżnieniu od zwyczajnego smutku, który może na przykład stanowić swego rodzaju motywację do zastanowienia się nad tym, co robimy w życiu, dokąd zmierzamy, i dzięki temu pozwoli nam lepiej dostosować się do sytuacji, smutek depresyjny nie pełni roli adaptacyjnej. Jest adaptacyjnie bezużyteczny także dlatego, że blokuje inne, pozytywne emocje.

Jeżeli chcemy zwiększyć nasze szanse skutecznej obrony przed depresją, to powinniśmy jak najwięcej wiedzieć nie tylko o tej dolegliwości, ale także o naszej psychice i o życiu psychicznym, bo to jest właściwe „pole bitwy” przeciw depresji. Jak już napisaliśmy, wiedza ta może być pomocna, ale nie jest niezbędna. Wiedza potoczna, jaką posiadamy na temat życia psychicznego, wydaje się tak oczywista, a nawet w pewnym sensie banalna, że w życiu codziennym zapominamy o niej i nie korzystamy z niej w sposób refleksyjny. Psychika jest definiowana jako zbiór psychicznych mechanizmów adaptacyjnych. Mechanizm adaptacyjny z kolei to określona ilość procesów i czynności ustrojowych, dzięki którym organizm lub jego część może nieprzerwanie funkcjonować zgodnie z wymaganiami zmieniającego się środowiska zewnętrznego i wewnętrznego.

Przykładem może tu być zdolność do utrzymania stałej temperatury ciała, czyli termoregulacja. Kiedy istotnie wzrasta temperatura ludzkiego ciała, ośrodek termoregulacji z podwzgórza w mózgu uruchamia szereg procesów, których zadaniem jest utrzymanie stałej, optymalnej temperatury – zaczynamy się pocić, naczynia krwionośne w skórze rozszerzają się, oddając ciepło, szybciej oddychamy, zwalnia ogólny metabolizm, dzięki czemu ciało nie produkuje ciepła. Kiedy temperatura spada, wówczas także uruchamiane są procesy adaptacyjne – obkurczają się naczynia krwionośne w skórze, zatrzymując ciepło wewnątrz ciała, przyspiesza metabolizm, mogą zacząć drżeć mięśnie, co także produkuje ciepło itd. Wszystkie te procesy mają charakter fizjologiczny, nas zaś interesują tu głównie psychiczne mechanizmy adaptacyjne. Dobrym przykładem ich działania jest funkcjonowanie zmysłów. Dzięki wzrokowi możemy rozpoznać drogę z domu do pracy, szkoły, znajomych. Słuch informuje nas na przykład, że oto nadciąga burza, i pozwala zorientować się, z którego kierunku należy się jej spodziewać, dzięki czemu możemy w porę schronić się w bezpiecznym miejscu. W rozpoznaniu drogi pomocny jest także jeszcze inny psychiczny mechanizm adaptacyjny – pamięć. Dzięki niej możemy się upewnić, że idziemy szlakiem, który kiedyś już przeszliśmy. Pamięć służy nam także do rozpoznawania twarzy, co może na przykład sprawić, że w tłumie będziemy się czuli mniej zagubieni, bo rozpoznamy znajomych. Innym szczególnie ważnym – także dla naszych rozważań – psychicznym mechanizmem adaptacyjnym jest zdolność myślenia. To za jej pomocą porządkujemy i selekcjonujemy napływające do

nas informacje, oceniamy i nadajemy znaczenie wydarzeniom i innym ludziom, oceniamy swoje zachowanie i siebie, podejmujemy większość decyzji. To, jak myślimy o sobie i otaczającym świecie, także jego wymiarze społecznym, ma kluczowe znaczenie dla naszego samopoczucia i funkcjonowania.

Spostrzeganie, pamięć, zdolność myślenia to przykłady mechanizmów adaptacyjnych nazywanych poznawczymi – służą zdobywaniu informacji, porządkowaniu i przechowywaniu ich oraz wykorzystywaniu do inicjowania działania – podejmowania decyzji i kontroli jej wykonania.

Wykorzystujemy także jeszcze inny rodzaj psychicznych mechanizmów adaptacyjnych – emocje i odczucia. One także mają do wypełnienia ważną rolę przystosowawczą, bo między innymi moderują nasze reakcje w sytuacjach zagrożenia – tak działa strach. W innych przypadkach motywują do działań mających pomóc potrzebującym – tak działa współczucie. Emocje i odczucia, zarówno te pozytywne, jak ciekawość, zadowolenie czy radość, jak i te negatywne, np. strach, lęk czy złość, wpływają na siłę naszej motywacji, czyli to, czy chce się nam coś zrobić, czy wręcz przeciwnie. Niektóre z nich, jak ciekawość, nasilają motywację, inne ją osłabiają lub nawet blokują, jak chociażby lęk. Ewolucyjnie pierwotną rolę emocji było – i w wielu sytuacjach nadal jest – inicjowanie i wspieranie działań o charakterze adaptacyjnym, także przez „współpracę” z mechanizmami służącymi do przystosowania z innych sfer funkcjonowania człowieka. Emocje mogą wspierać realizację decyzji podjętych na podstawie argumentów racjonalnych – jest rzeczą słuszną i rozsądną uprawianie sportu, ponieważ korzystnie wpływa to

na zdrowie, powiększa nasze możliwości, poszerza grono znajomych itp. Trudy treningu sportowego mogą być łagodzone przez wyobrażenie sobie (antycypację) zadowolenia i radości z osiągniętego sukcesu sportowego. Na tym przykładzie widać też, że psychika często jest „matką” czyjegoś sukcesu. Bez jej poprawnego funkcjonowania niemożliwe byłoby przekraczanie kolejnych granic, poszerzanie własnych możliwości, rozwój. Jednakże podstawową jej funkcją jest ta adaptacyjna, choć rozumiana szeroko, czyli jako przystosowanie się nie tylko do zmieniających się warunków zewnętrznych, wymogów praw biologicznych, ale również okoliczności społecznych, politycznych oraz nakazów płynących z samej psychiki, np. zainteresowań, ambicji, oczekiwań wobec samego siebie, nakazów moralnych itd. Podsumowując, należy stwierdzić, że poznawcze mechanizmy adaptacyjne biorą udział w konstrukcji planów działań mających służyć przystosowaniu jednostki i zapewniających jej dobrostan, natomiast emocjonalne mechanizmy adaptacyjne są współodpowiedzialne za ich realizację.

Po tym swego rodzaju wstępie na temat podstawowych mechanizmów psychiki wiemy już, że jest ona na usługach życia, przeciwstawia się zaś wszystkiemu, co jest życiu przeciwne, po prostu dba o jego dobrostan. Teraz możemy podjąć próbę poszukiwania mechanizmów, które tracąc zdolność podtrzymywania dobrostanu, przyczyniają się do pojawienia się objawów depresji. Poszukiwania, które zaczynamy, będą łatwiejsze, jeżeli przyjrzymy się, przynajmniej ogólnie, co czuje i co robi osoba doświadczająca depresji.

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin

Redakcja: Elżbieta Wiater

Korekta: Monika Łojewska-Ciepka, Katarzyna Onderka

Recenzja naukowa: prof. dr hab. Bernadetta Izydorczyk

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Opracowanie graficzne i skład: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-4227-8

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)