

Podtrzymywanie zdrowych, bliskich relacji z innymi ludźmi pomaga zarówno skutecznie chronić się przed ryzykiem zachorowania na depresję, jak i sprawniej wydobywać się z choroby, jeśli już nas dotknęła. Dlaczego relacje są tak ważne? W jaki sposób kontakt z innymi ludźmi może przysłużyć się do przeciwdziałania depresji? O tym dowiedzie się Państwo z artykułu: *”Rola relacji w profilaktyce depresji i procesie zdrowienia”*.

Mówienie o emocjach. Gdyby depresja była rośliną, rozkwitałaby w pustych, zacienionych miejscach. Uczucia towarzyszące depresji nasilają się, gdy przeżywamy je w milczeniu i samotności. Relacje z bliskimi pozwalają nam mówić o naszym przygnębieniu, złości, poczuciu winy, niezadowoleniu z siebie, a już samo nazywanie tych uczuć studzi ich temperaturę. Wspaniale, jeśli bliska osoba potrafi aktywnie prowadzić z nami pomocną rozmowę, ale nawet jeśli pozostanie życzliwym słuchaczem – bardzo na tym skorzystamy.

Kontakt fizyczny. Fizyczna bliskość drugiej osoby działa na osobę chorującą na depresję dosłownie jak lek: zmienia funkcjonowanie mózgu na biologicznym poziomie. Obok bezpośrednio wspierających form bliskości, jak możliwość przytulenia się, pomocne jest zwyczajne przebywanie w towarzystwie drugiej osoby. Spacer, wspólna gra w piłkę czy nawet siedzenie obok siebie na kanapie – to już pomoc.

Inna perspektywa. Jedną z charakterystycznych cech przeżyć depresyjnych jest nieadekwatne postrzeganie swoich cech, życiowych spraw i relacji. Depresja staje się krzywym zwierciadłem, odbijającym rzeczywistość w przygnębiający sposób. Obecność innych ludzi może pokazać nam, że ten sam świat odbija się w ich oczach nieco odmiennie: mogą na przykład bardziej nas cenić, mniej surowo oceniać czy lepiej postrzegać przyszłość. Jeśli bliscy nie narzucają nam na siłę swojego punktu widzenia, mogą dostarczać cennej alternatywy.

Poczucie celu i sensu. Gdy chorujemy na depresję, możemy czuć, że dbanie o siebie i o własne sprawy nie ma sensu. Podtrzymywanie relacji z bliskimi pomaga nam pamiętać, że inni ludzie także mogą nas potrzebować, nawet jeśli jesteśmy chorzy. Dzięki temu mamy szansę odnaleźć bardzo nam potrzebne poczucie sensu i celu w byciu z innymi i towarzyszeniu im w ich sprawach czy zainteresowaniach, dopóki nie odzyskamy własnych.

Ochrona przed utratami. W niektórych sytuacjach depresja zaczyna się, kiedy tracimy coś cennego. Niezdany egzamin, utrata pracy czy rozstanie mogą grozić zachorowaniem. Sieć bliskich relacji może stanowić rodzaj poduszki powietrznej, która chroni nas przed zbyt bolesnym zderzeniem z utratą. Dzięki oparciu w bliskich relacjach czujemy, że choć straciliśmy coś ważnego, nadal mamy powody do życia i radości.

Szybsza reakcja. Często zdarza się, że otoczenie znacznie szybciej od nas zauważa, że nasz nastrój niebezpiecznie przekroczył poziom zwyczajnego skutku, sprawiamy wrażenie chronicznie przemęczonych albo drażliwych i nerwowych. Dzięki utrzymywaniu relacji z ludźmi, do których opinii mamy zaufanie, zyskujemy szansę znacznie szybszej reakcji na niepokojące sygnały. Nawet jeśli sami nie do końca jesteśmy przekonani co do powagi sytuacji, możemy posłuchać naszej zatroskanej przyjaciółki i poprosić specjalistę o ocenę naszego stanu zdrowia.

Wsparcie w chorobie. Bywa, że chorujemy tak ciężko, że przez jakiś czas nie jesteśmy w stanie pracować, uczyć się czy wypełniać innych obowiązków. Zawiązane w lepszym okresie życia relacje mogą okazać się wówczas nieocenionym wsparciem. Możemy przejściowo potrzebować, by ktoś przejął od nas ciężar życiowych spraw, zaopiekował się naszym psem czy pomógł opłacić rachunki. Dzięki bliskim relacjom z przyjaciółmi możemy skorzystać z tego rodzaju pomocy bez niepotrzebnego wstydu czy poczucia upokorzenia.

Autor: dr Lech Kalita – psycholog, superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Założyciel specjalistycznej poradni – Centrum Terapii Depresji w Gdyni

Beata Kapinos

Pedagog szkolny