Основні причини затяжної депресії

💬Душевний біль — це не просто метафора.

Ми всі можемо сумувати, відчувати самотність, апатію, відсутність або зниження апетиту. У кожної людини може виникати бажання «сховатися» — втекти кудись, побути в собі, небажання спілкуватися з будь-ким. Світ може бути чорно-білим у такі моменти життя. Часто про такі періоди люди кажуть: «у мене глухий кут у стосунках», «я в депресії», «мене звільнили з роботи, немає сил жити і т. д.».

🤷🏻‍♀️Виникає запитання: чому одні люди можуть пережити подібні епізоди, а інші — ні?

❗️15% людей у своєму житті страждають на хронічну, важку депресію.

👴🏻Зигмунд Фрейд у своїх працях назвав скорботу станом, який відчуває людина як втрату чогось/когось близького. Меланхолією він називав стан, в якому втрату неможливо переключити на реальне життя.

При втраті близьких людей, способу життя, стосунків нормально відчувати смуток, перебувати у стані туги. Зникає смак життя, і людина не може відчувати задоволення.

Проходить час, і для психіки нормальні процеси життєдіяльності активуються. Базова потреба відчувати задоволення та відчувати радість повертається!

❓Які ж справжні причини затяжної депресії:

⚡️ Стрес — найголовніший активатор депресивних станів.

У випадку депресії йдеться про накопичувальний стрес. Діти віком до 10 років, що спостерігали втрату близьких, рідних, можуть страждати на хронічну депресію. Будь-які форми насильства викликають почуття провини та сорому, активуючи порушення біологічних процесів. Тоді почуття безпорадності стає непідконтрольним, і людина відчуває безсилля.

⚡️Гормональні порушення щитовидної залози.

Вона відіграє важливу роль, особливо для жінок. Жінки інакше і довше, ніж чоловіки, проживають почуття втрати та будь-які інші стани. Післяпологова депресія, ПМС, менопаузи, щомісячний жіночий період — рівень естрогену та прогестерону починає зашкалювати вище за норму. Якщо є який-небудь стрес — множте багато разів!

⚡️Катастрофізація — звичка думати про погане.

Тут може бути взятий досвід батьківської сім'ї або включатися генетичний фонд. Якщо вас навчили думати погано і ви не перевчилися, якщо немає досвіду приймати рішення — страх помилятися, контролювати все навколо, тоді є всі шанси увійти у стан апатії та дійти до дисоціації (відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатньої емоційності).

Ольга Котляр, психолог-практик у методі гештальт-терапії, позитивної психотерапії, транзактному аналізі, когнітивно-поведінковій терапії.