

Smutek smutkowi nierówny

Są różne rodzaje smutku. Czasem mówimy o żalu, chandrze, rozpacz, żalobie a nawet depresji. Co jest chwilowym uczuciem, co nastrojem, a co zwiastunem poważnej choroby? Kiedy szukać pomocy, a kiedy poszukać pocieszenia? 23 lutego to Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją. Porozmawiajmy o smutku.

Smutek to jedna z pięciu uniwersalnych podstawowych emocji odczuwanych i rozpoznawanych przez ludzi na całym świecie. **Radość, złość, wstręt, strach i smutek to emocje bardzo pierwotne, odczuwane przez nas na każdym etapie rozwoju i decydujące o wielu automatycznych mechanizmach naszego zachowania.** Wszystkie są ważne i charakterystyczne dla ludzi i zwierząt.

Bez smutku nie da się żyć. Pełni ważną rolę. Dzięki niemu utrzymujemy stan równowagi psychicznej i dajemy sobie radę w trudnych sytuacjach. Wbrew pozorom to bardzo społeczna emocja. To właśnie w smutku łączymy się z bliskimi i doświadczamy bliskości. **Odmówienie sobie prawa do smucenia się to jak zabranie tlenu z powietrza.** Jest wiele osób, które nie chcąc doświadczyć smutku zakłada maskę człowieka wiecznie uśmiechniętego, pogodnego i radzącego sobie bez bólu ze wszystkimi troskami. Wiele z nas nawet chciałoby takimi być. Niestety to niemożliwe, a w głębi serca każdy z nas czuje, że też niezdrowe i nieszczerze.

Smutek jest zdrowy, gdy jest reakcją na przykre i trudne wydarzenia w naszym życiu. Nie ma mniej i bardziej uzasadnionych powodów do smucenia się. Intensywność przeżywanych emocji zależy od bardzo wielu czynników. Podstawowym z nich jest oczywiście wiek i czynniki kulturowe. Inaczej na stratę będzie reagować dziecko, inaczej dojrzała kobieta lub mężczyzna. Jesteśmy tak wychowani, że nam kobietom łatwiej smuć się niż złościć. Sprzyjają temu zjawisku również wyrażenia w języku. Złoszcząca się kobieta to zazwyczaj jędrza lub wstrętna baba, podczas gdy złoszczący się mężczyzna po prostu jest silny, niezależny i walczy o swoje.

Czasami smutku jest za dużo. **W normie jest obniżony nastrój trwający do dwóch tygodni. Jeśli utrzymuje się dłużej, może być powodem do niepokoju.** Jak to w psychologii bywa – to zależy. Jeśli doświadczamy straty i przeżywamy żalobę, norma odczuwania smutku (w różnym nasileniu) może nawet dochodzić do roku. Depresja ma różne oblicza. Może być właśnie związana z niezakończoną żalobą. Może wynikać z obciążenia psychicznego w pierwszych tygodniach po porodzie.

Mam wrażenie, że depresją to takie „wytarte” słowo – nadużywane w wielu okolicznościach. Przecież nie każdy obniżony nastrój jest chorobą. Czym tak naprawdę jest depresja? To bardzo trudny emocjonalny stan. **To takie odczucie, jakby wyczerpały się wszystkie zasoby energii, jakby skończył się zbiornik z paliwem do życia.** Zdarzają się myśli samobójcze i wszechogarniający lęk. Brakuje chęci do życia i zdolności do odczuwania radości czy przyjemności. Nic nie jest w stanie nas zainteresować, czujemy się zmęczeni i senni.

Smutek potrafi obezwładnić. **Jeśli to, co czujesz utrudnia Ci codzienne funkcjonowanie, nie ważne czy nazwiesz to depresją. Poszukaj dla siebie pomocy. Rozmowa z przyjaciółką czy przeczytanie poradnika może nie pomóc. Zgłoś się do psychologa lub psychoterapeuty.** Terapia jest procesem, który może być bardzo trudny i długotrwały. W niektórych przypadkach konieczne jest wsparcie farmakologiczne. Skorzystaj z pomocy psychiatry. To nie prawda, że po pomoc psychologiczną i psychiatryczną sięgają „czubki” i nienormalni (któż z resztą jest normalny?). To oznaka dojrzałości, zdrowego rozsądku, a czasem odwagi. Zdecydowanie lepsze rezultaty wychodzenia z depresji osiąga się łącząc leczenie farmakologiczne z psychoterapią.

Pamiętaj, że depresja to poważna sprawa. **Jeśli w Twoim otoczeniu jest ktoś, kogo smutek i przygnębienie utrudnia codzienne funkcjonowanie, wesprzyj tę osobę w poszukiwaniu profesjonalnego wsparcia. Osoba cierpiąca z powodu depresji nie wyzdrowieje od słów „wszystko będzie dobrze” ani od pozbawionego sensu „ogarnij się”. Nie pomogą słowa pocieszenia ani czekoladki.** Prawdziwie wspierający bliscy są ważnym elementem powrotu do dobrej kondycji psychicznej.

Depresja może zabrać najpiękniejsze lata życia. Nie bójmy się o niej rozmawiać i szukać dla siebie pomocy.

Ewa Ingram - wykładowca akademicki, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, ukończyła Program Pomocy Psychologicznej w ujęciu Gestalt oraz Letnią Szkołę Gestalt. Uczestniczka szkolenia Terapia Zaburzeń Więzi oraz Zaburzenia rozwojowe dzieci i młodzieży w podejściu psychodynamicznym. Swoje doświadczenie zdobywała w pracy indywidualnej oraz grupowej w przedszkolach i szkołach ponadpodstawowych w Mielcu oraz w prywatnym gabinecie. Założycielka Pracowni Psychologicznej Relacja w Mielcu, organizuje warsztaty rozwoju osobistego, spotkania dla rodziców oraz zajęcia psychoedukacyjne dla dzieci i młodzieży. Obecnie mieszka w Ratzbonie, gdzie prowadzi swój gabinet psychologiczny oraz udziela konsultacji on-line.