
Depresja nie zawsze jest widoczna, nie zawsze jest tym, co kojarzy nam się z jej obrazem, bywa maskowana za złością, radością, groźną lub zabawną miną. Najbliżsi często nie są w stanie zidentyfikować wewnętrznego problemu osoby chorej. Na czym polega trudność w jej rozpoznaniu?

Depresja ukryta (zwana maskowaną) i depresja „klasyczna” mają te same źródła. Nie ma jednego powodu, dla którego ktoś zaczyna cierpieć na depresję. Jak w większości kryzysów psychicznych – istotne są nasze predyspozycje, czyli to, co dostajemy w genach, ale też poprzez wychowanie, środowisko, w którym żyjemy, oraz sytuacje, które nas spotykają.

Duże znaczenie będą miały nasze sposoby radzenia sobie z trudnościami, czyli odporność na stresujące zdarzenia. Czasem depresja może mieć podłoże organiczne, a czasem jest chorobą reaktywną, występuje w wyniku nagłego, silnie stresującego zdarzenia, jak np. utrata pracy, wojna, śmierć bliskiej osoby.

Jak niezdiagnozowany nowotwór

Dlaczego chory często nie zauważa swojej depresji? Bo niszczy ona człowieka stopniowo, krok po kroku. W codziennym wewnętrznym dialogu przez naszą głowę przebiegają tysiące refleksji, myśli, które pobudzają uczucia, kierujące nas do działań. Te rozważania nie tylko nie są widoczne na zewnątrz, ale i czasami nawet sami sobie ich nie uświadamiamy.

Prowadzenie auta, przygotowanie kawy, pozdrowienie sąsiada, tysiące innych czynności nie wymagają refleksji ani zastanowienia, mimo że wiążą się z procesem decyzyjnym. Coś decyduje o zmianie biegu, włączeniu wycieraczek, sięgnięciu po ulubiony kubek, dosypaniu cukru... nie myślimy o tym. Nasz wewnętrzny świat jest więc w niewielkim stopniu dostępny dla otoczenia, choć osoby bliskie mogą odczuwać nasze nastroje, nawet jeśli o nich nie mówimy. Kiedy odcień wewnętrznego świata zaczyna przybierać brunatne, depresyjne kolory, to często sami nie jesteśmy w stanie go dostrzec. Tak jak kropla draży skałę, tak i my możemy powoli wchodzić w depresyjny świat, nie zauważając, że coś jest nie tak.

Ważne!

Ani terapeuta, ani psychiatra nie ma umiejętności odgadywania wewnętrznego świata klienta. Do postawienia właściwej diagnozy konieczny jest szereg odpowiedzi na pytania diagnostyczne. W zwyczajnym życiu nikt na co dzień nikogo nie diagnozuje – przynajmniej większość z nas tego nie robi. Obserwujemy, ale nigdy nie jesteśmy w stanie zaobserwować wszystkiego. Dlatego właśnie ludzie nie wychwytyją pierwszych objawów ukrytej depresji.

Studium przypadku – historia Witolda i Marka

Witold i Marek byli przyjaciółmi, poznali się ponad ćwierć wieku temu, dzielili wspólne pasje, znali swoje rodziny, wspierali się w trudnych momentach, rozmawiali o wszystkim. Witold był psychologiem, pracował w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Marek zaś był inżynierem, architektem, sporo podróżował. Od dłuższego czasu przyjaciele nie mieli okazji spotykać się na żywo, udało się to jednak na krótko przed wyjazdem służbowym Witolda, choć czasu na rozmowę było zbyt mało. Marek przyznał się wtedy do uzależnienia od narkotyków. Informacja ta była zaskoczeniem dla Witolda, który zapewnił przyjaciela, że jeśli będzie go potrzebował, może na niego liczyć. Dobrze wiedział, że Marek nie potrzebuje rad, ale wsparcia w walce z uzależnieniem, zrozumienia, obecności. Umówili się więc na spotkanie za dwa tygodnie i odpoczynek w górach, w domu Witolda.

Po tygodniu Marek zadzwonił z propozycją, by spotkać się jednak wcześniej, Witold natomiast poprosił, by z uwagi na jego rocznicę ślubu, która przypadała w tym czasie, pozostać przy starych ustaleniach. Marek ostatecznie nie pojechał w góry, poczuł, że przyjaciel go zawiódł. Wykrzyczał słowa: „Jakim jesteś psychologiem, skoro nie potrafisz zauważyć, kiedy ktoś z problemem prosi cię o pomoc!”. Witold nie rozumiał tego, pamiętał dobrze wcześniejszą rozmowę i wyznanie o

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub
prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.platformamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**