
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. Najbliźsi 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 zwykłym 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.

Być silnym, ale czy ponad wszystko?

Cierpienie, smutek, apatia, przygnębienie są stanami, których doświadcza w życiu każdy człowiek. Wszyscy dobrze je znamy i czasami możemy się nie połapać, że stan ten staje się patologiczny. Podobnie sprawa ma się z myślami samobójczymi, które (bez podjęcia działań do ich realizacji) pojawiają się u ludzi choć raz w czasie całego życia.

Nasz nastrój nigdy nie jest idealny, często się zmienia, to zupełnie naturalne. Kiedy zbyt wiele nas dotyka, zwykle zadajemy sobie pytanie o sens istnienia, życia. Pytamy siebie: czy warto żyć? Po co żyje? Czasem rozmyślamy: co by było, gdybym nie żył, co myśleliby wtedy moi bliscy? Nie są to na ogół myśli chorobowe, nie oznaczają depresji – jeśli nie zamierzamy ich wprowadzać w życie, to są niegroźne.

Istnieje taki niepisany kulturowy nakaz „bycia silnym”, który powoduje, iż nie dajemy sobie prawa do słabości, a kiedy słabość się pojawia, wolimy jej nie pokazywać, nie ujawniać. Nie chcemy, by inni dowiedzieli się o naszym cierpieniu. Dlaczego? Powodów może być wiele, np.:

**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**