

Velkým probléme u deprese jsou vtíravé obtěžující černé myšlenky, které depresivního člověka pronásledují téměř nepřetržitě. Člověk s depresí jim bohužel věří a často podle nich žije, nebo lépe řečeno nežije svůj život.

Příklady:

- dopadne to určitě špatně
- jsem úplně nemožný
- nikdo mě nemá rád
- všechno zkazím

Základními vlastnostmi myšlenek je, že jsou:

- úporné a nejde se jich zbavit tím, že si řekneme “ na to nesmíš myslet”
- vtíravé . Obtěžují nás při všech činnostech a nemůžeme se díky nim soustředit na jiné věci
- neúčinné. Vyčítavé a shazující myšlenky by byly užitečné snad pouze pro zločince, aby se zlepšili ve svém chování, ale běžné lidi spíše likvidují, ponižují a ubírají jim energii

Je proto dobré, s černými depresivními myšlenkami bojovat.

Deprese a černé myšlenky

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová

Poradíme Vám některé neúčinnější způsoby. Každý si může vybrat, který vyhovuje zrovna jeho povaze.

Stop technika

V situaci kdy Vás myšlenky napadají a Vy si je uvědomíte, důrazně nahlas nebo potichu si řeknete STOP A DOST. Silný podnět Vás zarazí a myšlenky už nebudou mít takovou váhu. Můžete zkusit také silný bolestivý podnět - můžete se například štípnout.

Technika strastiplného času

Pokud se zeptám člověka s depresí, jak často ho depresivní myšlenky napadají, řekne že pořád. Tato technika se snaží obelstít psychiku a vyhrazuje černým myšlenkám přímo jejich výsostný čas.

Pokud Vás budou v průběhu dne obtěžovat černé myšlenky, odkážete je že tomuto se budete věnovat odpoledne nebo večer v přesně určeném čase. Bude to Váš strastiplný čas. V tomto čase, doporučuje se půl hodiny, se pohodlně usadíte a budete e schválně snažit vzpomenout si a přemýšlet o co nejvíce černých myšlenkách. Povinně denně až pokud myšlenky nezmizí. Sami uvidíte, že i když se snažíte hodně, nejde o černých myšlenkách přemýšlet ani půl hodiny.

Technika “nafouknutí”

Toto je technika pro kreativní jedince a připomíná “kameňáky”.

Prostě Vaši myšlenku dokonale proberete a dotáhnete do až absurdní katastrofy. Do takové, až se tomu budete smát. Nikdy nic nezvládnou a skončím jako exponát v muzeu kde bude napsáno “zvládnul nejméně ze všech”...

Technika rozumného vysvětlení

Zkuste si představit, že Vaši černou myšlenku Vám jako svoji přednese Váš nejlepší přítel,

Deprese a černé myšlenky

Napsal uživatel MUDr. Monika Weimerová

nebo, ještě lépe Vaše dítě s zkuste to s ním rozebrat- Tato technika funguje dobře proto, že v depresi většinou na sebe sama máme mnohem přísnější metr než na ostatní bližní a zrovna v depresi bychom si zasloužili laskavý přístup. Když tak můžeme přistupovat k druhým, přistupme takto i k sobě.