

Witold Tuleja

**MOJE ŻYCIE Z DEPRESJĄ
(SAMOTNY JAK LIŚĆ, ZAMKNIĘTY W SOBIE,
BO ŻYCIE ZOSTAWIŁO SWOJE RANY...¹)**

Tytułowe zdanie z piosenki trochę odzwierciedla mój wewnętrzny krajobraz, krajobraz duszy młodego człowieka dotkniętego depresją u progu wejścia w dorosłe, samodzielne życie. Depresja jest tajemniczą chorobą, która dotyka także młodych ludzi, najczęściej w wieku 20–35 lat. Przejawia się w zaburzeniach emocjonalnych, spadku nastroju, obniżeniu dynamiki życiowej. Nie jest to tylko zwykły smutek, krótkotrwały gorszy nastrój, ale poważne zaburzenie procesów psychicznych grożące fatalnymi konsekwencjami. Choroba może mieć delikatny przebieg polegający na obniżeniu nastroju, związany np. ze zmianą pory roku, ale też może być bardzo poważnym zaburzeniem psychicznym, potrafiącym powracać w coraz mocniejszych wydaniach. Jest to zaburzenie, które w różnych okresach życia dotyka dużej części społeczeństwa².

Pacjent w depresji zamyka się w sobie, izoluje od otoczenia, traci więzi relacyjne z otoczeniem. Swoistej „implozji w skorupie” towarzyszy tłumienie emocji, a w konsekwencji utrata równowagi emocjonalnej. Choć przyczyny choroby są złożone i jest to najczęściej splot kilku czynników, to u jej podłoża leży konflikt wewnętrzny, konflikty relacyjne, zranienia z przeszłości uwydatnione nagłym, bolesnym czy trudnym wydarzeniem. Charakterystyczne dla choroby jest doznanie straty, której nie przeżyto w należyty sposób. Schorzenie przejawia się spowolnieniem reakcji, wycofaniem, trudnościami w komunikowaniu się. Pojawiają się lęki, następują problemy w podejmowaniu decyzji. Choroba dotyka jednostek wrażliwych, przy czym mogą to być osoby o bogatym życiu wewnętrznym, skryte, małowówne, wycofane.

Byłem studentem IV roku studiów ekonomicznych, gdy pojawiły się u mnie pierwsze objawy. Choroba przez dłuższy czas rozwijała się powoli, niepostrzeże-

¹ Fragment piosenki Matan *Nie mów nic* z płyty „Ballady o Nowym Życiu”. Edycja św. Pawła 1993.

² Przypisek redakcji: artykuł stanowi nawiązanie do podjętej w 2017 roku przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) kampanii „Depresja – porozmawiajmy o niej”, której celem jest doprowadzenie do tego, aby we wszystkich krajach więcej osób cierpiących na depresję szukało pomocy i otrzymało ją.

nie, by w końcu dać o sobie znać coraz większą niemocą, izolacją, wygaszeniem. Minęło wiele czasu, zanim dotarło do mnie, że coś jest nie tak, że jestem chory.

Pod koniec studiów zacząłem opuszczać zajęcia na uczelni. Zaburzony został u mnie cykl dobowy. Wcześniej nie byłem zbyt towarzyski, ale przestałem imprezować w ogóle. Moje nieliczne już wtedy kontakty stały się jeszcze rzadsze. Miałem poczucie, że nie jestem we właściwym miejscu i nie wiem, co ze sobą zrobić. Niedługo czekały mnie ważne decyzje dotyczące przyszłości. Symboliczna stała się niemoc w uporaniu się z pracą magisterską. Nie do końca byłem świadomy tego, co się ze mną dzieje, zmian w moim zachowaniu, trybie życia.

Miałem 23 lata, a mój portret przedstawiał się następująco: pełen rozterek, bez dziewczyny, wąpiący we własną wartość, przekonany o własnych brakach, postrzegający się jako gorszy, pełen lęku o przyszłość. Zatapiałem się w rozmyślaniach niepolepszających mojego stanu. Towarzyszył temu kryzys religijny, proces doświadczenia straty Boga, wiary, utraty zaufania i braku autorytetu. Rozterek nie brakowało, a coraz większa samotność przeradzała się w społeczną izolację. Jako mężczyzna dojrzewający do refleksji, szukałem światła w filozofii i psychologii. Widziałem wokół nieczułość świata, biedę, po czym zatapiałem się w wymyślanym świecie, w rozmyślaniu o problemach dalekich od rzeczywistości przy niemalże całkowitej utracie świadomości biegnącego czasu.

W trakcie choroby byłem pełen konfliktów i lęku. Problemem stało się nawiązanie zwykłego kontaktu, wyjście z domu, odebranie telefonu. Żywiłem niewytłumaczalną obawę i pielęgnowałem stałą świadomość, że potraktuję kogoś źle. Ten lęk blokował mnie przed działaniem. Doszło do tego, że nie potrafiłem się jasno wypowiedzieć, w zrozumiały sposób wyrazić swoich myśli. Próba znalezienia zrozumienia czy bratniej duszy na internetowych czatach nie rozwiązywała problemu.

Mój stan pogorszył się jeszcze, gdy stałem się ofiarą pobicia: napadnięty przez grupkę patologicznej młodzieży i powalony na ziemię, zebrałem całkiem imponującą ilość kopniaków. Wtedy nie byłem pewien, czy spotkało mnie to, bo byłem widocznie słabą jednostką, czy to był zwykły akt agresji. Bycie ofiarą pobicia dla młodego, wysportowanego mężczyzny to trudne doświadczenie, mój lęk przed wyjściem z domu wzmógł się, a ja, osamotniony, musiałem jakoś emocjonalnie poradzić sobie z tym poniżającym faktem. Słaby kontakt z najbliższymi nie ułatwiał prób pomocy ze strony rodziny. Będąc w stanie depresji, najbardziej oczekiwałem zrozumienia, dowartościowania, delikatnego podejścia. Czulem się niezrozumiany, a otoczenie, nieświadome jak postępować z ludźmi w tym stanie, dawało rady typu „dasz radę” czy „weź się w garść”.

Wyjście z izolacji na zewnątrz było trudne i nie nastąpiło od razu. Najtrudniejszym wyzwaniem dla chorego jest zdobycie zaufania (przez kogoś i niego samego) oraz uświadomienie sobie choroby. Człowiek chory na depresję jest delikatny, potrzebuje zrozumienia, spokojnego towarzyszenia, wsparcia, czułości. Jeśli chory już zacznie się leczyć, bierze leki, wychodzi z izolacji i swojego

świata – jest to połowa sukcesu. Gdy już otworzy się, zaufa lekarzowi – istnieje duże prawdopodobieństwo poprawy jego stanu.

Na szczęście trafił mi się ktoś taki, kto odwiedził mnie, przyszedł w odpowiednim momencie. Z troską o mnie kolega otwarcie powiedział, że powinienem się leczyć. Jego szczerość w opowiadaniu o własnych problemach pomogła mi wyjść z siebie. W moim przypadku kolejnym krokiem był telefon do gabinetu psychoterapeutycznego i wyjście na rozmowę z terapeutą. Proces uzdrawiania trwał kilka lat. Wsparty lekami (później, w trakcie leczenia, czułem opór przed ich przyjmowaniem), otoczony rodziną, powoli dochodziłem do siebie.

Trzeba jasno powiedzieć, że depresja jest chorobą, w której leczenie farmakologiczne jest podstawą. W większości przypadków zaburzenie procesów neurofizjologicznych w mózgu (niedostateczne czy niewłaściwe działanie neuroprzekaźników) domaga się stałego zażywania leków, by doprowadzić pacjenta do równowagi psychicznej. Nie należy tego faktu lekceważyć. Osoba, u której zachodzi podejrzenie depresji, powinna zgłosić się do lekarza psychiatry, który zdiagnozuje stan i przepisze odpowiednie medykamenty. Często na skutek niewiedzy czy braku czujności bagatelizuje się poważne stany depresyjne, uważając, że rozmowa czy nawet profesjonalna psychoterapia wystarczy. To prawda – udowodniono, że słowo ma moc leczącą. Najlepsze efekty przynosi jednak połączenie zażywania leków z uczestnictwem w sesjach psychoterapeutycznych.

Choroba była w moim życiu momentem doświadczenia własnej kruchości, słabości i przeżywaniem cierpienia. Mimo że wiele stanów depresyjnych kończy się próbami samobójczymi, wiara w Boga nie pozwoliłaby mi odebrać sobie życia. Choroba może także być okazją do nowego spojrzenia na wiele spraw i rzeczy: do trzeźwego, owocnego spotkania z samym sobą, drugim człowiekiem i Bogiem. Przyznanie się i życie z chorobą psychiczną jest trudne, niedaleko bowiem do przypięcia łatki niepoczytalnego czy wariata. Choroba jest stanem, w którym człowiek zatrzymuje się. Nie robiąc kroku w przód, cofa się. Dziś – po kilku latach – mam poczucie, że rozwijam się: skończyłem studia, nawiązuję kontakty, pielęgnuję obecne więzi.

Chciałbym, by moje doświadczenie pomogło innym, zarówno tym, których może dotknąć depresja, jak i dotrzeć do świadomości tych, którzy będą się z chorymi stykać i może nie będą wiedzieć, jak się zachować. Żyjąc w społeczeństwie, bądźmy czujni, dbajmy o nasze relacje, starajmy się troszczyć o siebie nawzajem. Rozmawiajmy, nie bądźmy obojętni. Gdy nie widzimy sąsiada wychodzącego z domu albo spoglądamy na kogoś, kogo życie społeczne ogranicza się do siedzenia przed komputerem, nie bądźmy obojętni.

Przesłanie, które teraz już rozumiem:

Bądź portem zaufania, nie oceniaj łatwo drugiego człowieka, akceptuj go i przyjmuj jego słabości. Pielęgnuj więzi i dbaj o ciepłe relacje.