JOANNA POREMBA

CODZIENNOŚĆ W DEPRESJI



Rzecz o tym, jak z depresji powrócić do życia

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje na temat kwestii zdrowotnych. Dołożyliśmy wszelkich starań, by w dniu druku informacje zawarte w książce były zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Treści w niej zawarte nie zastąpią jednak profesjonalnej konsultacji z lekarzem, terapeutą lub innym wykwalifikowanym specjalistą. Przypadek każdej osoby jest inny, a objawy mogą mieć różne przyczyny. Zawsze zalecamy więc indywidualną konsultację z profesjonalistą w celu podjęcia właściwej decyzji terapeutycznej. Książka ta ma służyć poszerzaniu wiedzy o zdrowiu, jednak nigdy nie zastąpi profesjonalnej i indywidualnej opieki zdrowotnej. Autor oraz Wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne rezultaty wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Opieka redakcyjna: Magdalena Dragon-Philipczyk
Korekta językowa: Beata Wojtuś-Wawrzeń
Skład: Adrian Partyka
Zdjęcie na okładce oraz zdjęcie autorki na skrzydełku: Jacek Poremba

Helion S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 230 98 63
e-mail: *sensus@sensus.pl*
WWW: *sensus.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/ksiode
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-3592-1

Copyright © Joanna Poremba 2026

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

11 **Wstęp**

19 **Między miłością, obecnością a prawdą — o depresji okołoporodowej, która dotyka nie tylko matki**

Rozmowa z psychoterapeutką okołoporodową z Laboratorium Psychoedukacji Justyną Dąbrowską

53 **Męska depresja to nie słabość — o sile, która zaczyna się od wyznania: „Potrzebuję pomocy"**

Rozmowa z dr. hab. n. med. Sławomirem Murawcem, specjalistą psychiatrą

79 **Zdrowienie zaczyna się tam, gdzie masz odwagę spojrzeć swojej prawdzie w oczy — o depresji, uzależnieniach i mechanizmach przetrwania**

Rozmowa z psychoterapeutką, specjalistką psychoterapii uzależnień Grażyną Lemm

95 **Kiedy ciało nie chce — o depresji, bliskości i seksualności w czasie kryzysu**

Rozmowa z dr. Danielem Cysarzem, psychoterapeutą, seksuologiem klinicznym, superwizorem PTS

Kup książkę Poleć książkę

127 **„Depresja mieszka w ciele" — o tym, jak oddech, ruch i dźwięk przywracają do życia**

Rozmowa z psychoterapeutką Marzeną Barszcz

159 **„Między wdechem a wydechem" — o depresji i wszystkim pomiędzy**

Rozmowa z lek. med. Elżbietą Dudzińską

181 **Zacznij z miejsca, w którym jesteś — o depresji, akceptacji i życiu bez instrukcji obsługi**

Rozmowa z Bartoszem M. Wroną, psychiatrą, psychoterapeutą

207 **Ruch zaczyna się od zatrzymania — o depresji, motywacji i czułym towarzyszeniu**

Rozmowa z Andrzejem Staszczukiem, psychologiem sportowym

239 **„To jest krzesło", czyli ani dobrze, ani źle — o uznaniu i obecności w cierpieniu**

Rozmowa z Katarzyną Korygą, certyfikowaną nauczycielką mindfulness

259 **„Jak pacjent będzie chciał żyć, to medycyna jest bezsilna" — humor, dystans i paradoks, czyli jak leczyć depresję**

Rozmowa z Joanną Czarnecką, prezeską Fundacji Provocare

281 **„Jeśli gubisz sens życia, to znaczy, że wartości, które realizujesz, nie są twoje" — o tym, czym jest depresja egzystencjalna i dlaczego może dotknąć każdego z nas**

Rozmowa z dr Lilią Suchocką, prezeską Polskiego Towarzystwa Logoterapii i Noo-Psychosomatyki

Kup książkę Poleć książkę

303 **Poczucie bycia wysłuchanym zaczyna się od zauważenia drugiego człowieka — o samotności, która może prowadzić do śmierci.**

Rozmowa z dr Halszką Witkowską i Moniką Tadrą

339 **Zakończenie**

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

WSTĘP

Naprawdę tam byłam. W tych odległych, ciemnych miejscach, z których trudno wrócić. Wracałam. A po pewnym czasie znów tam byłam. Wiem, jak potrafią one wciągać. Wszystko dlatego, że mieszka we mnie mrok, nad którym długo nie potrafiłam zapanować. Walczyłam z nim prawie dwie dekady: leki oraz psychoterapie — grupowe i indywidualne, w różnych nurtach — stosowane razem i osobno, równolegle i naprzemiennie. Wszystko działało — na jakiś czas. Potem przychodził nawrót. Walczyłam z depresją wszystkimi znanymi mi i dostępnymi sposobami, aż dotarłam do końca tej gry. Prawie przegrałam życie.

Uwierzyłam, że coś robię źle. A może nawet, że ze mną jest coś nie tak. I że ten zapętlony stan nigdy się nie skończy. Nie mogłam poddać się bardziej. I nie wiedziałam, jak jeszcze mocniej zawalczyć o siebie. Byłam przekonana, że zrobiłam już wszystko. W całym procesie chorowania i zdrowienia nie brałam pod uwagę jednej rzeczy, która dziś wydaje mi się oczywistą oczywistością — choć teraz wiem, że oczywista oczywistość nie istnieje — nie zwracałam uwagi na to, czy jestem obecna w swoim własnym życiu. Nie pomyślałam też, że depresja może być adekwatną reakcją mojego organizmu — somatyczną, psychiczną i egzystencjalną. Nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo wszystko jest ze sobą połączone. Bolące ciało zmieniało mój

Kup książkę Poleć książkę

sposób odczuwania siebie. Myślenie o sobie źle i traktowanie siebie źle — nie tylko w myślach, ale też poprzez spożywany alkohol, brak higieny snu, nieumiejętność odpoczynku, perfekcjonizm, odkładanie siebie i swoich potrzeb na później — skutecznie przyczyniały się do pogarszania mojego stanu zdrowia. Niby wiedziałam, że to, jak myślę o świecie, jaką historię opowiadam sobie o sobie, jak interpretuję to, co wydarza się wokół mnie, wpływa na to, jak się czuję. Niby o depresji wiedziałam już wszystko. Oprócz jednego: jak przerwać to błędne koło.

Oddaję w Twoje ręce książkę, w której rozmawiam z ekspertami o tym, jak poprawić jakość życia w kontekście depresji i co konkretnie może mieć realny wpływ na proces zdrowienia wtedy, gdy leki i psychoterapia nie wystarczają. Depresja (różne jej formy) może dotknąć każdego — na dowolnym etapie życia, niezależnie od miejsca urodzenia, statusu społecznego, wykształcenia czy zasobów konta bankowego. Rozmawiamy o tym, które „mięśnie" warto trenować poza siłownią: akceptację, uważność, wdzięczność i współczucie. Proponuję spojrzenie na depresję nie tylko jak na zaburzenie czy chorobę, ale szerzej — jak na odpowiedź organizmu na rzeczywistość, którą współtworzymy jako społeczeństwo i którą każdy z nas nosi w sobie. To reakcja na presję bycia idealnym, na rozpad więzi, na nieustające porównywanie się z innymi, na brak głębokiego poczucia sensu. To efekt życia w świecie, który często każe nam udawać, że wszystko jest w porządku — nawet wtedy, gdy w środku dzieje się prawdziwy dramat.

Nie wybrałam formy rozmów przypadkiem. Depresja jest doświadczeniem zbyt złożonym, by próbować opowiedzieć o niej jednym głosem. Dotyka ciała, psychiki, relacji, codziennych nawyków, poczucia sensu i duchowego wymiaru życia. Wiedziałam, że moja własna historia — choć prawdziwa i dla mnie ważna — nie wyczerpuje tego

Kup książkę Poleć książkę

tematu. Nie chciałam pisać książki, która sprowadza wszystko do jednej odpowiedzi. Dlatego zaprosiłam do rozmowy osoby, które na depresję patrzą z różnych stron i które na co dzień pracują z ludźmi w kryzysie: psychiatrów i psychoterapeutów, specjalistów od ciała, oddechu i uzależnień, a także od uważności, relacji, seksualności i sensu życia. Każda z tych osób wnosi inny język rozumienia depresji i inne doświadczenia spotkania z człowiekiem w cierpieniu.

W rozmowach pojawia się wiele perspektyw: medyczna, psychoterapeutyczna, somatyczna, relacyjna i egzystencjalna. Raz jesteśmy bliżej ciała i jego napięć, raz bliżej emocji i mechanizmów przetrwania, raz przyglądamy się relacjom, które nas budują lub niszczą, a innym razem dotykamy pytania o sens i wartości, bez których trudno żyć. To właśnie wielogłos jest siłą tej książki. Nie dlatego, że rozmywa odpowiedzialność, ale dlatego, że chroni przed uproszczeniem. Depresja rzadko ma jedno źródło i nie da się jej uchwycić w jednej definicji. Dlatego ta książka nie proponuje jednej drogi. Pokazuje różne możliwe ścieżki powrotu do życia — i zaprasza do znalezienia tej własnej. To nie jest książka o tym, jak pokonać depresję. To książka o tym, jak nie przestać żyć, kiedy ona się objawia.

Współczesna kultura wysyła jasny komunikat, że musimy być lepsi, szybsi, piękniejsi, bardziej produktywni. Media, reklamy i portale społecznościowe codziennie bombardują nas obrazami perfekcji — idealnych ciał, idealnych karier, idealnych relacji. Ten ciągły nacisk tworzy napięcie, w którym trudno zobaczyć, kim tak naprawdę jesteśmy, poza tym, że czujemy się ciągle niewystarczający. Dla wielu z nas to niewidzialne, ale bardzo realne obciążenie staje się nie do uniesienia. Gdy nie dorastamy do narzuconych wzorców, pojawiają się wstyd, poczucie porażki i bezlitosna samokrytyka. To z kolei pogłębia izolację i wzmacnia przekonanie, że jesteśmy „gorsi". Depresja może być odpowiedzią organizmu na tę nieustającą presję — jakby

Kup książkę Poleć książkę

mówiła: „Przestań się tak zamęczać. Przestań udawać, że wszystko jest w porządku. Zatrzymaj się". Ale stanięcie oko w oko z prawdą wymaga ciekawości i odwagi. Wymaga trudnych pytań zadawanych samemu sobie: „Po co się tak męczysz? W imię czego tak bardzo się poświęcasz? Co tak naprawdę chcesz tym osiągnąć?".

Choć żyjemy w świecie bardziej połączonym niż kiedykolwiek wcześniej, paradoksalnie coraz częściej czujemy się samotni. Relacje bywają powierzchowne, pełne napięć i oczekiwań, którym trudno sprostać. Społeczeństwo indywidualistyczne promuje niezależność, często zapominając o naszych naturalnych potrzebach wspólnoty, przynależności i wsparcia. Depresja bardzo często rodzi się w samotności — w poczuciu, że nikt nas nie rozumie, nikt nas nie słyszy, że ze wszystkim jesteśmy zupełnie sami. To odcięcie od głębokich więzi potęguje beznadzieję i odbiera siłę, by zaufać innym i sięgnąć po pomoc. Lęk przed oceną w postaci myśli: „Co powiedzą inni?" uruchamia zazdrość, frustrację i poczucie niedoskonałości. Czujemy, że nie dorastamy do standardów — tych narzuconych z zewnątrz i tych, które sami sobie ustanowiliśmy. Ten nieustanny wyścig nie daje spełnienia i często staje się źródłem chronicznego stresu, zmęczenia i wewnętrznej pustki.

Dla wielu osób depresja jest także reakcją na brak sensu w życiu. Pędzimy przez kolejne dni, realizując zadania i obowiązki, a jednocześnie coraz częściej tracimy kontakt z tym, co naprawdę dla nas ważne. Kultura konsumpcji i sukcesu materialnego nie daje odpowiedzi na fundamentalne pytania. Kim jestem? Dokąd zmierzam? Co nadaje mojemu życiu znaczenie? Czy żyję zgodnie z wartościami, które wyznaję? Bez odpowiedzi na te pytania życie łatwo zamienia się w mechaniczną rutynę, która z czasem prowadzi do wypalenia i poczucia bezsensu. Depresja staje się wtedy sygnałem, że coś w naszej wewnętrznej organizacji wymaga rewizji.

Kup książkę Poleć książkę

W społeczeństwie, które oczekuje od nas nieustannej efektywności i gotowości, depresja wciąż pozostaje tematem tabu. „Bądź silny", „Weź się w garść", „Nie pokazuj słabości", „Inni mają gorzej" — te komunikaty utrudniają otwarte mówienie o cierpieniu. W efekcie wiele osób nosi maskę pozornego dobrostanu, ukrywając prawdziwe emocje nawet przed najbliższymi. Ale życie w ciągłym napięciu z czasem staje się nie do zniesienia. Wtedy depresja przestaje być wyłącznie osobistym doświadczeniem, a zaczyna być konsekwencją społecznej presji na udawanie, że wszystko jest w porządku.

Kiedy żyjemy w stanie ciągłego stresu i przewlekłego napięcia, nasz organizm wydziela zwiększone ilości kortyzolu, który jest niezbędny w krótkiej perspektywie: pozwala nam działać i adekwatnie reagować na zagrożenia. Problem pojawia się wtedy, gdy jego poziom pozostaje stale podwyższony. Wówczas zaczyna on działać destrukcyjnie. Stały wysoki poziom kortyzolu może zaburzać funkcjonowanie układów odpornościowego, nerwowego, sercowo-naczyniowego oraz pokarmowego. Prowadzi to do problemów z koncentracją, zaburzeń snu, a także sprzyja rozwojowi stanów lękowych.

W niemal każdej rozmowie powraca wątek ciała — „formy", przez którą depresja także się wyraża. Ogromną wartością jest nauczenie się jego języka i nietraktowanie depresji wyłącznie jako stanu umysłu. Niewyrażone, zatrzymane w ciele emocje tworzą napięcia fizyczne, takie jak sztywność karku, ucisk w klatce piersiowej, bóle pleców czy przewlekłe napięcia mięśniowe, które z czasem mogą przerodzić się w chroniczne dolegliwości. Te objawy bywają określane mianem „masek depresji". Oznacza to, że osoba cierpiąca na depresję może doświadczać przede wszystkim objawów somatycznych, które przesłaniają prawdziwe źródło jej cierpienia. Ból i dyskomfort w ciele sprawiają, że człowiek czuje się coraz bardziej przytłoczony, zmęczony i zniechęcony, co nasila poczucie beznadziei. Powstaje błędne koło:

Kup książkę Poleć książkę

napięcie i stres oddziałują na ciało, ciało generuje ból i dyskomfort, a to z kolei pogłębia napięcie psychiczne i stany depresyjne. Właśnie dlatego tak trudno wyleczyć depresję, bo wymaga ona objęcia opieką całego człowieka, a nie tylko leczenia na poziomie mentalnym czy biochemicznym.

Przewlekły stres i stałe napięcie mogą wzmagać chęć sięgania po metody, które pozornie przynoszą ulgę, a w rzeczywistości pogłębiają problem. Substancje psychoaktywne działają na mózg jak środek znieczulający: chwilowo zmniejszają napięcie, tłumią trudne emocje i pozwalają uciec od bolesnych myśli. Jest to jednak ulga krótkotrwała i iluzoryczna. Z czasem substancje te zaburzają równowagę neurochemiczną mózgu, nasilają problemy ze snem oraz pogłębiają uczucia smutku, wyobcowania i beznadziei. W ten sposób tworzy się toksyczne sprzężenie zwrotne: depresja zwiększa ryzyko sięgania po substancje psychoaktywne, a substancje psychoaktywne nasilają objawy depresji.

Ta spirala może stopniowo niszczyć więzi społeczne, które są fundamentem zdrowia psychicznego. Relacje rodzinne, przyjacielskie i zawodowe słabną lub ulegają rozpadowi. Narastają konflikty, zanika zaufanie, pojawia się izolacja. Poczucie samotności i bezradności — samo w sobie będące poważnym czynnikiem ryzyka — jeszcze się pogłębia. Zamiast stanowić oparcie, relacje stają się źródłem stresu i bólu, domykając kolejne ogniwo błędnego koła cierpienia.

Patrząc na depresję w szerszym kontekście, zrozumiałam, że to nie jest choroba, którą można leczyć wyłącznie lekami czy terapią w izolacji od świata. Depresja jest komunikatem, sygnałem, że sposób, w jaki żyjemy, nasze przekonania, nawyki i relacje wymagają uważnego przyjrzenia się, a czasem także wprowadzenia zmian. Wielowy-

Kup książkę Poleć książkę

miarowość człowieka sprawia, że leczenie depresji również musi być wielowymiarowe.

Z czasem zaczęłam dostrzegać, że obok języka psychologii istnieje jeszcze inny sposób opisywania tego doświadczenia — język duchowości. Z tej perspektywy depresja nie jest wyłącznie cierpieniem, ale wezwaniem do przebudzenia i przemiany. To moment, w którym dusza zaczyna szukać prawdy i sensu poza powierzchnią codziennych obowiązków i społecznych oczekiwań.

Praktyki duchowe nauczyły mnie, że prawdziwe uzdrowienie nie przychodzi jedynie dzięki zmianie myślenia czy regulacji „chemii mózgu", ale także poprzez obecność i głęboką integrację tego, co myślę, co czuję, w co wierzę i jak działam. To właśnie spójność tych wymiarów tworzy przestrzeń do realnej, trwałej przemiany.

Ta książka jest próbą pokazania, że można spojrzeć na siebie z życzliwością, mówić do siebie głosem łagodnym i czułym — i nie być przy tym słabym, lecz prawdziwym i ludzkim. To próba opowiedzenia o tym, że nasze niedoskonałości czynią nas na swój sposób wyjątkowymi i jedynymi w swoim rodzaju. To także zaproszenie do spojrzenia na siebie nie jak na projekt do naprawy, lecz jak na człowieka z krwi i kości — ze swoimi słabościami i ograniczeniami, ale też z często nierealizowanym, ogromnym potencjałem.

W moim procesie dochodzenia do zdrowia terapia pomogła mi zrozumieć mechanizmy umysłu, leki wsparły mnie w najtrudniejszych momentach, a praca nad higieną życia codziennego — nawykami, praktykami uważności i wdzięczności, pisaniem dziennika, spacerami, odcięciem się od natłoku wiadomości, lepszą dietą, aktywnością fizyczną, medytacją i przede wszystkim kontaktem ze sobą

Kup książkę Poleć książkę

poprzez ciało — pozwoliła mi odzyskać równowagę, lepiej poznać siebie i zacząć traktować się jak kogoś, na kim naprawdę cholernie mi zależy.

Zmieniła się też narracja w mojej głowie. Zamiast „walczyć" z depresją, zaczęłam słuchać — tego, co naprawdę się we mnie dzieje. Zrozumiałam, że depresja nie jest moim wrogiem, lecz sygnałem, by się zatrzymać, bezczelnie spojrzeć prawdzie w oczy i — choć przez chwilę — nie odwracać wzroku.

Depresja nie zniknie jednak od samego rozmyślania o niej. Leki mogą pomóc ustabilizować nastrój i czasem są niezbędne, by w ogóle móc zacząć działać, ale nie zmienią ani tego, co nas otacza, ani sposobu, w jaki traktujemy samych siebie. Psychoterapia może pomóc zrozumieć, dlaczego reagujemy w określony sposób, lecz terapeuta nie powie nam, jak żyć i nie przeżyje życia za nas. Praktyki duchowe i religijne mogą ukoić duszę i otworzyć przestrzeń na wewnętrzne ukojenie, ale nie zmienią rzeczywistości, jeśli my sami nie wykonamy ruchu ku życiu.

Każdy krok ku zdrowieniu — lek, terapia, medytacja, dieta, sen czy zakończenie relacji, która od dawna boli — wymaga świadomości i podjęcia decyzji: **widzę siebie i chcę się sobą zaopiekować**. Nie z pozycji walki ze sobą, lecz z miejsca troski o siebie.

Kup książkę Poleć książkę


PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

UCZENIE SIĘ ŻYCIA Z DEPRESJĄ TO DŁUGA DROGA. Z TĄ KSIĄŻKĄ MOŻESZ ZROBIĆ PIERWSZY KROK!

Depresja jest poważnym zaburzeniem. Dotknięci nią ludzie opisują ją często jako życie w mroku, cierpieniu i poczuciu braku sensu. Wielu z nich wie o niej bardzo dużo i próbowało niemal wszystkiego, by ją pokonać: psychoterapii indywidualnej, terapii grupowej, leków — stosowanych naprzemiennie, razem lub oddzielnie. Czasem leczenie pomaga trwale. Czasem na chwilę. A czasem nie przynosi oczekiwanej ulgi.

Depresja to wielowymiarowe doświadczenie o złożonej, wieloczynnikowej etiologii, obejmujące wymiar biologiczny, psychiczny i egzystencjalny człowieka.

Książka stanowi zapis rozmów, które Joanna Poremba przeprowadziła z ekspertami zajmującymi się tematem depresji. Autorkę interesują sposoby poprawy samopoczucia i czynniki wspierające proces zdrowienia — zwłaszcza wtedy, gdy leki i terapia okazują się niewystarczające. Pyta także o sens, o źródła, o to, co depresja próbuje nam „powiedzieć" i jak można nauczyć się z nią żyć, nie oddając jej całego życia.

Do tematu podchodzi holistycznie, traktując depresję nie tylko jako chorobę wymagającą leczenia, lecz także jako złożoną odpowiedź całego organizmu na długotrwałe napięcia, straty, przeciążenia — w świecie zewnętrznym i wewnętrznym. Jako sygnał. Jako doświadczenie, które — choć bolesne — może się stać początkiem głębszego kontaktu ze sobą.

Ta książka nie obiecuje szybkiego wyjścia z mroku. Zaprasza do czegoś trudniejszego i prawdziwszego: nierezygnowania z życia nawet wtedy, gdy depresja się w nim pojawia.

PATRONAT:

FUNDACJA
NIE WIDAĆ PO MNIE

ebook dostępny na: ebookpoint
ISBN 978-83-289-3592-1 cena: 59,90 zł
9 788328 935921
sensus.pl