

# Darbas

PASVALIO RAJONO LAIKRAŠTIS

Leldžiamas nuo 1949 m. sausio 4 d.

2009 m. spalio

10

ŠEŠTADIENIS  
Nr. 114(8490)

Kaina 1,60 Lt



9 771 392 82 80 53

ISSN 1392 - 8287

Reklama, skelbimai -  
tel./faks. - 51381,  
el. paštas: pasval.darbas@takas.lt

Pasaulinei psichinės sveikatos dienai

## Depresija - džiaugsmo užmarštis

(Deja, iki šiol daugelis gydytojų klaidingai mano, kad psichikos sutrikimai yra neišgydomi.)

Liūdesys atsiranda tada, kai nuostoją džiuginanti gyvenimas. Dingsta gyvenimo spalvos, tarsi žmogus būtų užsidėjęs pilkus akinius. Kyla neviltis. Gali atsirasti nenoras gyventi ir net mintys apie savižudybę. Medicinoje tokia būseną vadinama depresija. Krikščionybėje liūdesys laikomas nuodėme. Nusimines žmogus griau-na save, kėsina į savo ir aplinkinių gyvenimą. Juk nenoras gyventi – tai savižudybė mintyse. Be to, tokie žmonės yra piktai nusiteikę.

Tokią būseną sukelia nuslopintas pyktis, neapykanta, susierzinimas ir nuoskaudos.

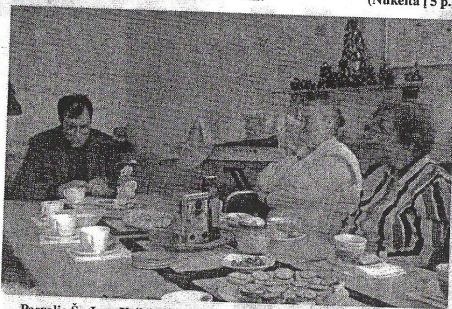
Depresijų priežastis viena: per ilgą laiką susikaupusios neigiamos mintys apie pasaulį ir save. Tokiu būdu žmonės patys susikuria depresiją, o paskui vaikšto pas psichiatrus ir ryja tabletes, tikėdamiesi pajusti gyvenimo džiaugsmą. Vadinasi, depresija – tai pirmiau užslopintos ir vėl grįžusios piktos nuotaikos. Kuo daugiau žmogus patyrė piktų emocijų praeityje ir kuo labiau jas slopino, tuo stipresnė bus depresija.

Liūdesys – tai prieš save ir pasaulį nukreipto pykčio atspindys. Daugelis žmonių patiria depresiją dėl paprastos priežasties: jie gyvena nuobodžiai, beprasmiškai, neįdomiai. Juk kiekvienas žmogus pats kuria savo gyvenimą.

Jeigu jūs norite pakeisti savo gyvenimą, tai reikia imti ir keistis! Be-

prasmiška ir kvaila gailėtis praeities ir gyventi praeitimi. Būtinai nuspręskite, „kas padarys mano gyvenimą džiaugsminga ir laiminga“. Dabar atsiverkite naujiems džiaugsmingiems išgyvenimams ir įsileiskite juos į savo būtį. Pakeiskite senas pilkas mintis naujomis – šviesiomis, džiaugsmingomis.

(Nukelta į 5 p.)



Pasvalio Šv. Jono Krikštytojo bažnyčios dekanas Algis Neverauskas su „Užjaušk draugą“ klubo narėmis.

Nuotrauka iš asmeninio albumo

## Depresija - džiaugsmo užmarštis

(Atkelta iš 4 p.)

Persvarstykite nemalonius praeities įvykius tiek kartų, kiek reikia, ir pakeiskite požiūrį į juos. Pakeiskite senus ir nemalonius jausmus naujais ir maloniais. Prisiminkite, kad kiekvienas žmogus elgiasi teisingai. Anuomet, praeityje, atitinkamai pasielgėte, ir tai sukėlė atitinkamus įvykius. Dabar jūs galite be gailėsčio ir kaltės jausmo pakeisti savo mintis ir kurti naują gyvenimą. Viskas jūsų rankose!

Man taip pat labai gerai žinomos silpnos būsenos: gilus liūdesys, viškas nusivylimas, apatija, bet aš greitai supratau kitą „stebuklingą“ principą: užjaušdamas kitus žmones, įsijausdamas į jų problemas bei jiems padėdamas, tu tiesiog „neturi laiko“ pasiduoti depresijai.

Manys giliai įsisknijo supratimas, kad krikščioniško artimo meilės principo įgyvendinimas asmeniniame gyvenime (užjaučiant ir padedant kitiems žmonėms, rūpinantis kitais, darant gerus darbus ir pan.) yra radikaliai efektyvi priemonė prieš psichikos negalą.

Problema dažniausiai yra ta, kaip tą dievišką meilės kibirkštį įžiebtį psichikos ligonio širdyje. Ir noriu pabrėžti, kad tai gali padėti ne psichiatras, ne psichologas, ir net ne kunigas, tai gali padaryti tik kitas mylintis žmogus.

Jeigu tu jau supratai, kad pagrin-dinis „mylintis žmogus“ yra ne psichiatras, ne psichologas, ne kitas vartotojas, o tu pats – tau pasisekė labiausiai. Meilė dovanoja tau šansą. Įsimink labai gerai šiuos žodžius. Tai yra ne tik žmogiškas, bet ir dieviškas principas.

Tai, apie ką mes dabar kalbame, yra raktas į vartotojų savipagalbos esmės supratimą. Vartotojų savipagalba prasideda ne nuo savipagalbos organizacijos įstatų registravimo, kaip kai kurie galvoja, o nuo nuoširdžios vartotojų pagalba vienas kitam.

Aš noriu pasakyti vartotojui: Tu esi tikras stebuklas. Tu praregėjai ir pamatei tai, ko kiti nemato. Tu likai nesuprastas ir iš tavęs tyčiojasi, bet būdamas „paprastas“ tu nečmei to giliai į širdį. Tave gydė blogais vaistais su kankinančiu šalutiniu poveikiu ir naikinančiomis tavo talentus pasek-mėmis, bet tu visgi sugebėjai daug ką nuveikti šiame gyvenime. Visuomenė tave paženkino kaip „beproį“. Tu įgavai stigmą, patyrei visuomenės panicką, bet tu sugebėjai išlikti nepiktas ir laimingas. Tu esi tikras stebuklas, tad eik toliau tobulėjimo keliu!

Rita STRAGIENĖ  
Soc. pedagogė-psicholo-gė,

Pasvalio krašto klubas