

KSIĄŻECZKA SZÓSTA: Rozwiązywanie problemów

Aktywizacja (BA) dla Depresji

SPIS KSIĄŻECZEK:

1. Wstęp do BA dla Depresji
2. Monitorowanie aktywności i nastroju
3. Mapa: Plan aktywizacji
4. Znalezienie kierunku : wartości, flow i mocne strony
5. Unikanie i pułapki depresji
6. **Rozwiązywanie Problemów**
7. Nawyki myślenia
8. Kolejne kroki

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Spis Treści:

1. Dlaczego rozwiązywanie problemów w depresji jest tak ważne s. 1
2. Dlaczego depresja utrudnia rozwiązywanie problemów s. 4
3. Uznaj, nazwij i posortuj swoje problemy s. 5-6
4. Praca z wybranym problemem s. 7-13
5. Krok 1 opisanie problemu s. 7-8
6. Krok 2 burza mózgu s. 9
7. Krok 3 ocena rozwiązań s. 10-11
8. Krok 4 zrobienie planu s. 11-13
9. Krok 5 wypróbowanie rozwiązania s. 13

Mamy nadzieję, że ta książeczka okazała się przydatna, jeśli masz jakąś informację zwrotną, proszę napisz do nas: info@emocje.pro

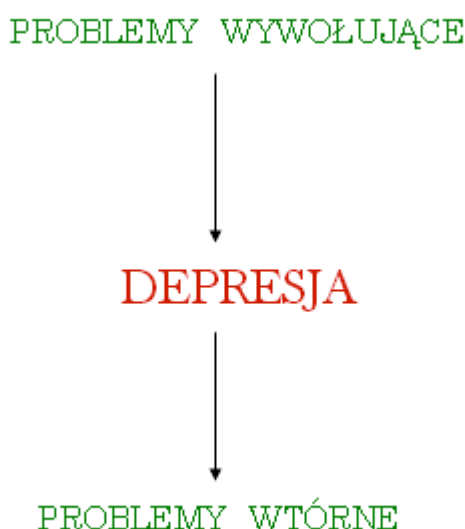
Możesz również porozmawiać ze swoim terapeutą, albo napisać do autorów oryginału: sptsadmin@slam.nhs.uk lub pocztą: SPTS, PO Box 53651, London SE5 5FD.

Aktywizacja behawioralna w depresji nr 6 – ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

DLACZEGO ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW W DEPRESJI JEST TAK WAŻNE?

Czynnikiem wywołującym depresję często są różnego rodzaju problemy osobiste (zwykle więcej niż jeden), a jednocześnie samo doświadczenie bycia w depresji wywołuje kolejne trudności, czyli problemy wtórne. Zajmowanie się więc rozwiązaniem tego błędnego koła, mimo że niezwykle trudne, jest niezwykle istotną częścią leczenia! Zazwyczaj problemy które zapoczątkowały nasz stan są bardzo trudne, stresujące, często obejmują relacje interpersonalne, bycie wykorzystanym, poczucie winy z powodu różnych wydarzeń które nie przebiegły tak, jak tego chcieliśmy. Z drugiej strony, kolejne problemy narastają gdy czujemy się już słabsi, mniej kompetentni, przytłoczeni, bardziej odizolowani – co samo w sobie jest nieodłączną częścią depresji. Aktywizacja w kierunku rozwiązania tych problemów, niezależnie od ich początku, jest nam niezbędna abyśmy mogli po pierwsze uczyć się nowych umiejętności (i dzięki temu zapobiegać powstawaniu ich w przyszłości), po drugie poprawić swój stan, a po trzecie – rozwijać większą efektywność życiową. Mam nadzieję, że teraz to wyzwanie wyda się chociaż odrobinę mniej przerażające – w dalszej części umieszczam gotowe schematy i tabelki, które można wydrukować i zapełnić zgodnie z Waszymi potrzebami.

Schemat narastania problemów związanych z depresją można skrótowo przedstawić w taki sposób:



Niestety w wielu przypadkach zdarza się, że problemy wtórne wręcz pogarszają stan problemów wywołujących – co prowadzi oczywiście do nasilenia naszego stanu i jeszcze większego poczucia bezsilności... Przerwanie tego schematu jest kluczem do zdrowienia.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW – TO PRZEJAW KREATYWNOŚCI. CO WPŁYWA POZYTYWNIIE NA JEJ WZROST?

Każdy z nas ma naturalną zdolność do bycia kreatywnym w sprzyjających sytuacjach. Badania dowiodły, że bardziej kreatywni jesteśmy wtedy, gdy:

- jesteśmy zrelaksowani i nie spieszymy się
- nie staramy się za bardzo, nie chcemy osiągnąć celu natychmiast (zamiast tego, dajemy sobie przestrzeń na zastanowienie się)
- traktujemy siebie i swoje możliwości z troską oraz współczuciem (co jest szczególnie ważne w depresji, gdy nasze ograniczenia dają o sobie znać)
 - rozmawiamy o rozwiązaniach z ludźmi którzy są nam życzliwi i nieoceniający
- powstrzymujemy się od krytycznego spojrzenia na każde możliwe rozwiązanie, zanim pomysł zdąży w nas dojrzeć
- utrzymujemy pewien dystans do problemu, nie pozwalamy na to by przysłaniał inne sprawy (nie mylić z unikaniem go!)

CO JESZCZE MOŻE NAM POMÓC?

Aby skutecznie skupić się na rozwiązaniu swoich problemów, możemy skorzystać z bardzo przydatnego schematu **GROW**. **Polecam rozpisanie ćwiczenia na kartce!** Pisząc łatwiej zapamiętujemy i jest nam łatwiej skonkretyzować swoje zamiary.

Goals – wiemy co jest dla nas ważne w danej sytuacji, na czym nam przede wszystkim zależy

Reality – utrzymujemy obiektywne spojrzenie na całość sytuacji

Obstacles & Opportunities – zdajemy sobie sprawę z własnych możliwości, okazji które możemy wykorzystać i przeszkód które mogą stanąć nam na drodze

Way forward – skupiamy się na naszej **przyszłości** i działamy z **myślą o przyszłości**

ZANIM ZACZNIESZ. O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ?

Natura problemów:

- Niektóre problemy z czasem rozwiązują się same i możemy poczuć się lepiej. Np. konflikt w rodzinie się wyjaśnia, dostajemy propozycję innej pracy, szef którego

nie lubimy odchodzi, itd. Życie jest nieprzewidywalne również od pozytywnej strony.

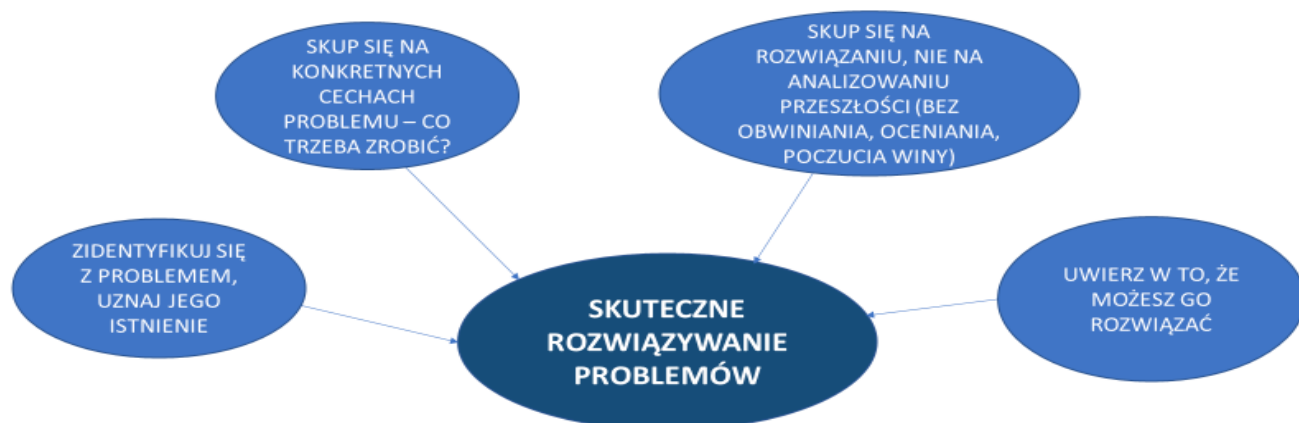
- Niektórych problemów nie będziemy w stanie rozwiązać, a wszystko co możemy zrobić, to je zaakceptować. To rozwinię w nas akceptację dla rzeczy, na które nie mamy wpływu i nauczy nas je rozpoznawać.
- I w końcu – z niektórymi problemami możemy sobie poradzić i musimy to zrobić, aby zapobiec nasilaniu się depresji – **im dłużej odkładamy zajmowanie się danym problemem, tym większy jest jego wpływ na nasze samopoczucie.** Odkładanie nasila zarówno objawy depresyjne, jak i lękowe.

Depresja może uczynić ten proces trudniejszym – dlaczego?

Ogólnie ujmując, proces rozwiązywania problemów przebiega najłatwiej gdy czujemy wewnętrznie że nasze problemy są możliwe do rozwiązania, określamy je dokładnie i skupiamy się na poszczególnych krokach które musimy podjąć. W depresji każdy z tych elementów wydaje nam się trudniejszy! **Zachowaj współczucie i wyrozumiałość dla samego siebie, zanim podejmiesz się tego wymagającego zadania.**

Jak depresja wpływa na postrzeganie siebie i naszych problemów?

- Tracimy wiarę w to, że nasze problemy kiedykolwiek dadzą się rozwiązać, co zmniejsza naszą motywację do próbowania. Często pojawiają się takie myśli „jak to nie ma sensu, to nic nie da”.
- Nadmierne analizowanie i zwiększona samokrytyka. Oznacza to, nasze myślenie iść bardziej w kierunku „dlaczego to zrobiłem, dlaczego to się stało?” niż „co mogę teraz z tym zrobić”?
- Poczucie bycia całkowicie przytłoczonym przez problem, co utrudnia w skupieniu się na poszczególnych krokach do wykonania
- Zrozumiała niechęć do zmierzania się z problemem „twarzą w twarz” w obawie że pogorszy to nasze samopoczucie jeszcze bardziej. (W rzeczywistości to unikanie prowadzi do pogorszenia naszego samopoczucia).



ROZWIĄZUJEMY PROBLEMY - KROK PO KROKU

1. UZNAJ I NAZWIJ SVOJE BIEŻĄCE PROBLEMY

Pomyśl o wszystkich problemach, z którymi aktualnie się zmagasz. Nazwij krótko każdy z nich lub nadaj mu jakąś bliską dla siebie etykietkę. Umieść je w kolorowych polach poniżej. Możesz skorzystać z ich mocy wizualnej i w większych polach umieścić te trudności, które są dla Ciebie najważniejsze lub najtrudniejsze do rozwiązania. Jeśli potrzebujesz większej ilości pól, dodaj je!

To może być trochę trudne na początku, dlatego pamiętaj o tych 3 wskazówkach:

- jeśli to tylko możliwe, spróbuj nazwać mniejsze, bardziej specyficzne problemy. Na przykład, zamiast wpisywać „*straciłem dobry kontakt z moimi przyjaciółmi*”, lepiej wpisać co konkretnie się wydarzyło, na przykład: „*Tomek nie odpisał na mojego smsa*”, „*Kasia przeprowadziła się do innego miasta*”, „*w sobotę pokłóciłem się z Kasią*”.

- wyobraź sobie, że jesteś daleko, bardzo daleko od swoich problemów i możesz spojrzeć na nie z pewnego dystansu. To pomoże Ci zmniejszyć poczucie przytłoczenia i być może przez chwilę doświadczyć oddzielenia od nich. Czy potrafisz choć przez chwilę poczuć, że nie są one nieodłączną częścią Ciebie?

- postaraj się unikać samokrytycyzmu, poczucia winy, skupiania się na żalu, oceniania innych osób. Twoim zadaniem jest tylko nazwanie problemu, nie analiza jego przyczyn.

The diagram consists of five colored boxes with rounded corners and blue borders, arranged in a non-uniform layout. At the top left is a large orange box. To its right is a smaller yellow box. Below the orange box is a small grey box. At the bottom left is a large light blue box. To the right of the grey box and below the yellow box is a large light green box.

2. POSORTUJ ZAPISANE PROBLEMY

Postaraj się każdemu z zapisanych problemów nadać odpowiednią kategorię, wpisując go do odpowiedniej rubryki. Które z problemów możesz i musisz rozwiązać? Z którymi nie jesteś w stanie nic zrobić? A co do których nie masz pewności?

Problemy które mogę lub muszę rozwiązać:

Problemy których nie mogę rozwiązać lub na które nie mam wpływu:

Problemy do których nie mam pewności/nie umiem ocenić:

Pamiętaj, że określenie problemów jak najbardziej konkretnie pomoże Ci w wymyślaniu odpowiednich rozwiązań. Oto kilka przydatnych przykładów:

Problem uogólniony	Konkretny problem
Brak pieniędzy	„Nie mam pieniędzy w tym miesiącu, aby pojechać na wesele kuzynki”
Zastój w karierze	„Nie miałam odpowiednich kwalifikacji do pracy o której marzyłam, a nie miałam innych opcji”
Dzieci ciągle rozrabiają	„Mój syn kilkanaście razy w tym tygodniu wychodził z łóżka po tym jak położyłam go spać”

3. PRACA Z WYBRANYM PROBLEMEM

Spójrz teraz na problemy które zapisałaś/zapisałeś w rubryce „Problemy które mogę lub muszę rozwiązać” i wybierz jeden z nich.

KROK PIERWSZY – OPISZ PROBLEM

Niektóre problemy są wyjątkowo trudne do zdefiniowania, wiemy że coś jest nie tak, ale nie potrafimy tego nazwać, wiemy że coś musi się zmienić, ale nie wiemy co. To nic złego, jeśli czujesz że potrzebujesz czasu by dokładnie określić o co chodzi. Badania pokazują, że ludzie którzy na pierwszym etapie poświęcają więcej czasu samej naturze problemu, częściej wpadają na kreatywne rozwiązania. Przydatną techniką jest spojrzenie na wybraną sytuację z różnych perspektyw. Możesz na przykład zapytać siebie, czy problem który wybrałaś jest:

- Wyzwaniem czy okazją do zmiany?
- Istotny w kontekście Twoich wartości i celów?
- Czymś co rzeczywiście chcesz rozwiązać, czy tylko „pozbyć się”?
- Jak wyglądałoby Twoje życie, gdyby problem udało się rozwiązać?

Niektórym pomaga też nadanie problemowi pewnego przymiotnika. W jaki sposób go odczuwasz? Jak byś go określiła/określił jednym słowem? Czy jest on zawiły, drażliwy, ciężki, delikatny, uciążliwy?

PRZYKŁAD 1:

Jednym z problemów Kasi jest to, że straciła dobry kontakt ze swoimi znajomymi. Z częścią z nich straciła kontakt gdy została zwolniona z pracy i nie miała pieniędzy by wychodzić na miasto tak często jak wcześniej. Później straciła kontakt z większością z nich, gdy jej stan psychiczny się znacznie pogorszył.

Subiektywny opis problemu:

Brak spotkań z przyjaciółmi sprawia że czuję się samotna i smutna.

Czuję się żałośnie, tak jakbym nikogo nie obchodziła (mimo że ja sama ograniczyłam te kontakty).

Z łatwością ignorowałam przez pewien czas ten problem, bo martwiłam się innymi sprawami, takimi jak zdrowie i pieniądze. Mimo to, posiadanie przyjaciół jest dla mnie ważne – przyjaźń jest dla mnie dużą wartością.

Gdyby udało się rozwiązać ten problem, miałabym kogoś z kim mogłabym porozmawiać i dzielić się swoimi uczuciami.

Rozwiązanie tego problemu będzie ode mnie wymagało trochę wysiłku i zaangażowania.

Myśl o skontaktowaniu się na nowo z ludźmi jest przerażająca, ale prawdopodobnie będzie to warte spróbowania.

Tomek martwi się tym, że przybrał na wadze i nie jest już tak sprawny jak kiedyś. Opisuje ten problem w taki sposób:

To bardzo uciążliwy problem, bo trwa już od jakiegoś czasu i nie byłem w stanie nic z tym zrobić.

To wszystko sprawia że czuje się nieatrakcyjny i bezużyteczny.

Gdyby udało mi się zrzucić trochę kilogramów czułbym się lepiej z samym sobą i czułbym się pewniej przy nawiązywaniu nowych znajomości (chciałbym być w związku).

Częścią tego problemu jest picie alkoholu w weekendy w sporych ilościach - później nie mam ochoty iść na trening.

Inną ważną kwestią jest wstyd – moja waga sprawia że wstydzę się wrócić na basen, kiedyś to była moja ulubiona dyscyplina.

Inną trudnością jest fakt, że pracuję do późnych godzin wieczornych na siedząco, wokół mnie jest zawsze dużo jedzenia, wszyscy jedzą obok mnie, ciągle coś jest pod ręką. To bardzo utrudnia mi powrót do formy.

MIEJSCE NA TWÓJ WŁASNY OPIS:

KROK DRUGI – BURZA MÓZGÓW

Aby skutecznie przeprowadzić burzę mózgów, niezmiernie ważne jest abyś spróbowała/spróbował odłożyć na moment ocenianie i krytycyzm, tak aby zawrzeć w niej tak dużo pomysłów, jak tylko się da. Im więcej, tym lepiej! Wymień nawet takie, które wydają Ci się głupie, niepoważne, nie do zrealizowania, nietypowe dla Ciebie, dziwne. Aby pomóc sobie w tym procesie, zastanów się co Ty poradziłbyś innej osobie, wyobraź sobie co mógłby zrobić ktoś inny (nawet jeśli ciężko Ci wyobrazić sobie że Ty możesz to zrobić), zapytaj kogoś co on by zrobił w takiej sytuacji, zrób sobie przerwę na oddech i wróć do listy ponownie.

PRZYKŁAD BURZY MÓZGÓW DLA PROBLEMU „UTRATA KONTAKTU ZE ZNAJOMYMI”:

Zadzwoń do Agaty i zaprosić ją do siebie na

kawę.

“Przypadkowo” wpaść na Agatę na zakupach.

Chodzić do kawiarni w której bywają moi

znajomi.

Zadzwoń do któregoś ze znajomych z jakąś sprawą i jeśli będzie miły to zaprosić na obiad.

MIEJSCE NA TWOJĄ BURZĘ MÓZGÓW:

KROK TRZECI – OCENIĆ ROZWIĄZANIA

Jeśli już udało Ci się przeprowadzić swoją własną burzę mózgów, skorzystaj z tabelki aby wymienić zarówno zalety jak i wady każdego z rozwiązań. To pomoże Ci w wyborze tego, od którego chciałabyś/chciałbyś zacząć. Pamiętaj, że to tylko pierwszy krok! O ile nie pracujesz nad jakimś bardzo drobnym problemem, możliwe że będziesz musiała/musiał spróbować więcej niż jeden raz i nie od razu uda się go rozwiązać. Nie zniechęcaj się – pamiętaj że podejmujesz się trudnego zadania – okaż sobie wsparcie i współczucie. Spróbuj kierować się myśleniem „co nie zadziałało – czego mnie to nauczyło”. Być może będzie to trudne doświadczenie, ale dzięki temu nauczysz się jakie rozwiązania są dla Ciebie w przyszłości najbardziej efektywne.

Pamiętaj, że nie staramy się znaleźć rozwiązania idealnego. Nie możemy przecież przewidzieć, że któreś z nich zadziała na pewno. Znalezienie rozwiązania wartego wypróbowania będzie wystarczające!

PRZYKŁAD:

ROZWIĄZANIE	ZALETY TEGO ROZWIĄZANIA	WADY TEGO ROZWIĄZANIA
<i>Zadzwoń do Agaty i zaprosić ją do siebie na kawę.</i>	<i>Nie będę musiała nigdzie jechać.</i> <i>Nie będzie mnie to nic kosztowało.</i>	<i>Zobaczy że nie idzie mi ostatnio najlepiej w prowadzeniu domu.</i> <i>Jej pobyt się przedłuży i poczuję się zmęczona.</i> <i>Może się okazać że nie mamy o czym rozmawiać.</i>
<i>“Przypadkowo” wpaść na Agatę na zakupach.</i>	<i>Nie zobaczy jak wygląda moje mieszkanie.</i> <i>Mogę przerwać spotkanie kiedy tylko zechcę.</i>	<i>Mogę się zestresować i dostać ataku kaszlu.</i> <i>Będę musiała tam dotrzeć autobusem.</i> <i>Może być zbyt głośno, a Agata ma trochę problemów ze słuchem.</i> <i>Jeśli będzie tłok, nie będziemy miały miejsca aby usiąść.</i>

<i>Chodzić do kawiarni w której bywają moi znajomi.</i>	<i>Kawiarnia jest dość blisko, mogę pójść na piechotę.</i>	<i>Mogę nie spotkać nikogo znajomego.</i>
	<i>Mają tam dobrą taną kawę.</i>	<i>Mogę czuć się głupio siedząc sama przy stoliku.</i>

MIEJSCE NA TWOJE ROZWIĄZANIA. OD KTÓREGO ZACZNIESZ NAJPIERW?

ROZWIĄZANIE	ZALETY TEGO ROZWIĄZANIA	WADY TEGO ROZWIĄZANIA

KROK CZWARTY – TWORZENIE PLANU DZIAŁANIA

Czego potrzebujesz, aby wprowadzić wybrane rozwiązanie w życie? Pomyśl o każdej z następujących rzeczy:

- Rozbij zadanie na mniejsze kroki
 - Zbierz potrzebne informacje niezbędne do przeprowadzenia akcji
- Zaopatrz się w niezbędne elementy garderoby, materiały, przedmiot które będą Ci potrzebne
 - Zdecyduj KIEDY
 - Zdecyduj GDZIE

- Zadecyduj Z KIM
- PRZYKŁAD:

Kasia postanowiła zaprosić Agatę na kawę do swojego mieszkania. Plan obejmuje następujące kroki:

- ☐ *Znalezienie numeru do Agaty*
- ☐ *Sprawdzenie kiedy mam wolny wieczór*
- ☐ *Telefon do Agaty*
- ☐ *Zakup ciasteczek przy okazji pobytu w sklepie*
- ☐ *Posprząatanie salonu dzień przed*

Tomek postanowił wrócić do pływania. Jego plan obejmuje:

- *Zakup nowych szortów*
- *Sprawdzić godziny otwarcia basenów które są niedaleko mojej pracy lub przynajmniej na trasie do pracy*
- *Zapytać kogoś ze znajomych z pracy, czy nie chcieliby dołączyć*
- *Poinformować kolegów że idę na basen po pracy zamiast na piwo i poprosić o zwrócenie mi uwagi jeśli zobaczą mnie w drodze do pubu*
- *Dodać „pływanie” do kalendarza zajęć przynajmniej dwa razy w tygodniu*
- *Ustawić w telefonie przypomnienie o spakowaniu rzeczy na basen (dzień przed)*
- *Kupić notes do zapisywania zrobionego dystansu, w celu planowania i monitorowania moich osiągnięć w najbliższych miesiącach*

MIEJSCE NA TWÓJ PLAN

KROK PIĄTY – OCENA REZULTATÓW. JAK CI POSZŁO?

Czy było tak jak się tego spodziewałeś/eś?

Jeśli nie, co Cię zaskoczyło?

Czego się nauczyłeś/eś?

Czy napotkałeś/eś jakieś nowe przeszkody lub wyzwania? JEŚLI TAK: czy spotkało Cię to już w przeszłości? Czy wówczas poradziłeś/eś sobie z tą przeszkodą? Jak? A może znasz kogoś, kto pokonał taką samą przeszkodę?

Jaki jest Twój następny krok?