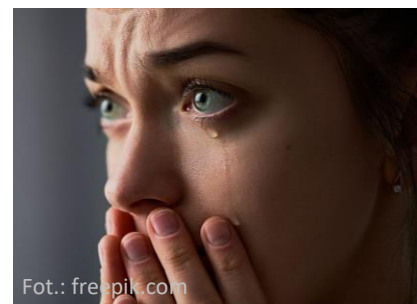


Warszawa, 4 stycznia 2023r.

Przechodząc do działania w depresji - co nam podpowiada neurobiologia?

Przyjęło się mówić, że kiedy ktoś jest smutny, wystraszony lub w depresji, to trzeba „pozwoić, by uczucia te się ujawniły”. Zdarza się, że doświadczając tych trudnych stanów, możemy usłyszeć od innych antyterapeutyczne porady, abyśmy „zaakceptowali swoje uczucia, ponieważ emocje są mądre”. Tymczasem, jak pisze J.B. Arden, *“w emocjach związanych z depresją nie ma nic mądrego, podobnie jak nic mądrego nie ma w myśleniu depresyjnym.”* Pozostając w pozycji jedynie akceptacji objawów depresji, możemy napędzać spiralę skierowaną w dół. Owszem, rozmowa o uczuciach stanowi ważny krok w kierunku zdrowienia, jednak po nim powinny nastąpić kolejne. Jeżeli, będąc w depresji, poprzestaniemy jedynie na mówieniu o swoich emocjach, to nasza depresja nie tylko będzie trwała, ale ma również duże szanse na to, by się pogłębiać.



AKTYWUJ LEWĄ KORĘ PRZEDCZOŁOWĄ



Depresyjny nastrój wiąże się z dezaktywacją lewej kory przedczołowej i obwodów motywacji, czego konsekwencją jest zmniejszenie energii ruchowej. Wynikające z tego spowolnienie psychoruchowe prowadzi do odczuwania jeszcze większej ospałości, metabolicznego rozregulowania i zmęczenia. W rezultacie możemy przybierać lub tracić na wadze oraz doświadczać różnych problemów ze snem. Możemy zacząć odczuwać anhedonię, która zniechęca nas do utrzymywania więzi społecznych i sprawia, że mimo podejmowanych przez nas wysiłków, mamy poczucie, że i tak niczego nie zyskujemy. Wycofanie się z kontaktów społecznych skutkuje mniejszym odczuwaniem przyjemności i częstszym rozmyślaniem na temat bezsensu jakichkolwiek starań. Połączone poczucie bezwartościowości i samotności w końcu mogą nas prowadzić do myśli o śmierci.

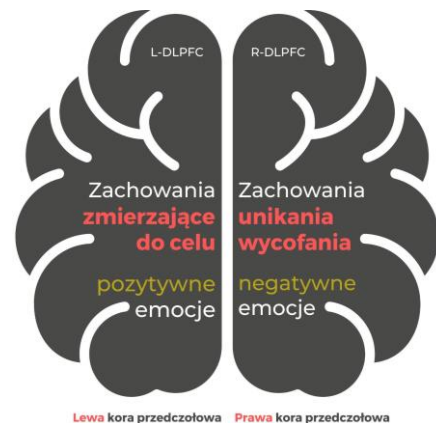
Doświadczenie depresji jest związane z niedostateczną aktywnością lewej kory przedczołowej i jednocześnie nadmierną aktywnością prawej kory przedczołowej. Konsekwencją tego w naszym przeżywaniu może być takie poczucie, jakbyśmy się wycofywali i izolowali od innych. Jeżeli jedynie zaakceptujemy te emocje, poczujemy się jeszcze bardziej przygnębieni i będziemy jeszcze silniej aktywowali prawą korę przedczołową. By skutecznie przerwać napędzanie się tego błędnego koła, niezbędne jest aktywowanie lewej kory przedczołowej. Jak to zrobić?

Aktywowanie lewej kory przedczołowej ma miejsce wtedy, kiedy podejmujemy aktywność w sytuacji, gdy nie mamy na to ochoty.

Z perspektywy neurobiologicznej do przezwyciężenia depresji konieczna jest praca nad równoważeniem obu stron naszego mózgu i reaktywowaniem lewej półkuli. Ponieważ lewa półkula wiąże się z pozytywnymi emocjami i odpowiada za zachowania zmierzające do celu, jej celowe aktywowanie będzie miało duże znaczenie dla procesu naszego zdrowienia.

Badania dotyczące asymetrii afektywnej pacjentów z depresją wykazały zmniejszenie przepływu krwi do lewej kory przedczołowej (Bremner, 2002).

Odnotowano również nieprawidłowości funkcjonowania w ciele migdałowatym, hipokampie, jądrach podstawnych mózgu oraz korze obręczy (Sheline, 2003). Zauważono także znaczne powiększenie ciała migdałowatego (Van Elst i in., 2000).



Warto zapamiętać, że pozostanie w pozycji wycofania i bierności będzie jedynie napędzać naszą depresję. Dlatego to szczególnie ważne, byśmy podejmowali różnego rodzaju aktywności, nawet w sytuacji, kiedy nie mamy na to ochoty.

UKŁAD NAGRODY W WYCHODZENIU Z DEPRESJI

W wychodzeniu z depresji bardzo ważny jest układ nagrody sterowany naszym wysiłkiem (Lampert, 2008). Układ nagrody to nazwa struktur mózgu związanych z kontrolą zachowania i motywacją.



Fot.: freepik.com

Pobudzenie tych struktur skutkuje wyrzutem dopaminy i pojawieniem się uczucia przyjemności. Sterowany przez nasz wysiłek układ nagrody łączy ruch, emocje i myślenie. Kiedy doświadczamy depresji, tracimy poczucie przyjemności częściowo dlatego, że nasz układ nagrody wykazuje mniejszą aktywność. Aby wyjść z depresji, sterowany przez wysiłek układ nagrody musi działać na zwiększonych obrotach. Możemy nauczyć się go stymulować, angażując się stopniowo w różne działania produktywne. Proces ten zwiększa stężenie dopaminy i serotoniny w naszym mózgu, czego rezultatem jest większa liczba pozytywnych emocji. Możemy czerpać korzyści ze swoich produktywnych zachowań i tym samym zwiększać swoją samokontrolę i samoocenę.

Aby zwiększyć obroty w obwodach mózgu i w konsekwencji podnieść się z depresji, na początku będziemy musieli robić rzeczy, na które nie mamy ochoty. Z czasem coraz łatwiej będzie nam czerpać przyjemność z wielu różnych aktywności.

“Podobnie jak brak ruchu prowadzi do zaniku mięśni i odczuwania osłabienia, tak samo brak zachowań produktywnych może skutkować utratą tych obwodów w mózgu, które pomagają Ci poczuć, że lubisz robić rzeczy sprawiające, że czujesz się lepiej.” (J.B. Arden)

WYJŚCIE Z DEPRESJI DZIĘKI KONTAKTOM SPOŁECZNYM

Izolacja społeczna jest jedną z najbardziej powszechnych przyczyn i jednocześnie jednym z objawów lęku i depresji. Nasze umiejętności społeczne były istotne dla naszej ewolucji i przetrwania naszego gatunku. Nasi przodkowie rozwinęli wyostrzoną wrażliwość na potencjalne odrzucenie przez grupę, gdyż mogło ono skutkować ograniczeniem dostępu do jedzenia lub do partnera, a także utratą ochrony, jaką daje przynależność do grupy. Te bardzo uwrażliwione układy w mózgu, nazywane sieciami umysłu społecznego, nadal występują w naszych umysłach i umożliwiają nam komunikację z innymi. Wspierają one wzmacnianie więzi, przywiązanie, przynależność do grupy, regulowanie strachu, poczucie bezpieczeństwa oraz regulację nastrojów. Kiedy układy te nie są przez nas regularnie aktywowane, stajemy się podatni na liczne problemy zdrowotne.



Zdrowe relacje polepszają wydolność układu immunologicznego. Badania pokazują silne związki między wsparciem społecznym a reaktywnością układu krążenia, ciśnieniem krwi, stężeniem kortyzolu i cholesterolu w surowicy krwi, podatnością na przeziębienia, lękiem oraz snem.

Nasze mózgi posiadają obwody neuronowe, które rozwijają się na podłożu pozytywnych interakcji społecznych. Kiedy nie są aktywowane, traci na tym nasze zdrowie.

Brak wsparcia społecznego prowadzi do zmian w funkcjach poznawczych, stabilności emocjonalnej, podatności na choroby oraz tempie starzenia się, a także do otępienia.

Podejmując wysiłek przejścia z pozycji izolowania się i unikania do pozycji zbliżania się do innych, zmieniamy neurodynamikę od prawej kory przedczołowej do lewej kory przedczołowej razem z towarzyszącym temu wzrostem pozytywnych emocji.

Wsparcie społeczne stymuluje nie tylko sieci mózgu społecznego, lecz także układ nagrody w mózgu.

Mimo tego, że kiedy jesteśmy zanurzeni w depresji, może nam odpowiadać wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, robiąc to, będziemy odczuwać jeszcze większe przygnębienie. Nasze sieci umysłu społecznego będą zamierać, a to one są kluczem do naszego zdrowia somatycznego i psychicznego.

TRYB DOMYŚLNY I ROZMYŚLANIE

Nawet nie mierzając się z depresją, blisko 30% naszego czasu spędzamy na jawie, marząc, rozmyślając i dystansując się od chwili obecnej. Nazywamy to siecią trybu domyślnego (DMN). Kiedy cierpimy z powodu depresji, potrafimy spędzać ogromną ilość czasu na rozmyślaniach podszytych żalem,

poczuciem winy i uzalaniem się nad sobą. Takie ruminacje występujące w trakcie aktywności DMN są jednym z najistotniejszych czynników powstawania depresji. Do procesu zdrowienia potrzebne nam jest wzmacnianie umiejętności, które pomogą nam ukierunkować naszą uwagę na chwilę obecną. Tryb domyślny DMN przybiera na sile, kiedy kora przedczołowa nie jest zaangażowana, a dzieje się to zwykle wtedy, kiedy jesteśmy zestresowani, znudzeni lub zmęczeni. Wówczas nasze umysły mogą być zalewane obsesyjnymi rozmyślaniami na temat negatywnych doświadczeń z przeszłości. Wyrwanie się z takiego depresyjnego trybu może być trudne, dlatego warto starać się osłabiać takie rozmyślania dzięki np. uprawianiu sportu, aktywności społecznej oraz uważności.



Kiedy odkrywamy, że nasz umysł dryfuje w kierunku rozmyślenia, warto byśmy sobie przypomnieli o chwili obecnej. Wydostając się z duszących ruminacji na powierzchnię tego, co jest tu i teraz, pomożemy sobie wydostać się z depresji. Im bardziej ćwiczymy skupianie się na chwili obecnej, tym bardziej oddalamy się od czarnej otchłani depresji.

Z uwagi na to, że do naszej depresji może przyczyniać się wiele różnych czynników, konieczne jest, byśmy podejmowali wiele różnych działań jednocześnie by móc się z niej wydostać.

Sięgając po mnemotechnikę o nazwie **TEAM** (zespół, drużyna), John B. Arden trafia w sedno problemu, ponieważ pokazuje, że do wyjścia z depresji nie wystarcza stosowanie tylko jednej metody.



T - jak ang. thinking, czyli myślenie. Myślmy o tym, aby rozbrajać negatywistyczne myślenie związane z depresją.

E - jak ang. effort, czyli wysiłek. Włóżmy wysiłek, aby aktywować obwody dążenia do celu w lewej korze przedczołowej oraz sterowany wysiłkiem układ nagrody.

A - jak ang. acceptance, czy akceptacja. Zaakceptujmy to, że świat nie jest doskonały, a rzeczy, które się nam przytrafiają, nie zawsze są dobre.

M - jak ang. mindfulness, czyli uważność. Skupmy się na chwili obecnej i na tym, co nowe w każdym doświadczeniu.

(-) *Maria Jarco-Działak*

Maria Jarco-Działak – psychoterapeutka, posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe, które zdobywała w instytucjach publicznych oraz organizacjach pozarządowych. Pracuje w nurcie psychodynamicznym i integracyjnym, prowadzi konsultacje i psychoterapię indywidualną osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer