

PRVA POMOĆ ZA DEPRESIJU



***Alati za brzo olakšanje i poboljšanje
raspoloženja, povećanje motivacije i
bolje osjećanje***

WILLIAM J. KNAUS, DR. SC. • ALEX KORB, DR. SC.

PATRICIA J. ROBINSON, DR. SC.

LISA M. SCHAB, DIPL. SOC. • KIRK D. STROSAHL, DR. SC.



Samobor, kolovoz 2025.

Napomena izdavača

Ova publikacija osmišljena je kako bi pružila točne i pouzdane informacije o temi kojom se bavi. Izdaje se uz pretpostavku da izdavač ne pruža psihološke, financijske, pravne ni druge profesionalne usluge. Ako je potrebna stručna pomoć ili savjetovanje, preporučuje se obratiti se kvalificiranom stručnjaku.

Naslov izvornika:
THE DEPRESSION TOOLKIT

Prijevod: Tomislav Zagoda

Copyright © 2022 by Alex Korb, William J. Knaus, Patricia J. Robinson, Lisa Schab, and Kirk Strosahl
New Harbinger Publications, Inc.
5720 Shattuck Avenue
Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Copyright za hrvatsko izdanje © Opus Gradna 2025.
www.opusgradna.hr

Copyright prijevod © Tomislav Zagoda i Opus Gradna 2025.

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne smije se koristiti bez dopuštenja vlasnika autorskih prava, osim u slučaju medijskih osvrti i stručne kritike.

ISBN 978-953-8124-74-7

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001277043.

SADRŽAJ

Uvod	7
------	---

1. dio: Pronađi utočište od negativnih misli

Vježba 1: Odaberi pozitivne misli	11
Vježba 2: Dah života	15
Vježba 3: Dar trenutka	19
Vježba 4: Pronađi pozitivnu metaforu	21
Vježba 5: Depresivne misli kao hipoteze	23
Vježba 6: Prepoznavaj depresivne obmane	25
Vježba 7: Na kojoj si vremenskoj liniji?	29
Vježba 8: Prepoznavaj „ljepljive“ misli	31
Vježba 9: Zahvali svome umu	33
Vježba 10: Ljepljivi trenuci	35
Vježba 11: Hakiraj moždane tvari	37
Vježba 12: Pronađi „bed“ prijatelja	39

2. dio: Pokreni se kad zapneš

Vježba 13: Nauči otpustiti	43
Vježba 14: Zdravo samopoštovanje	47
Vježba 15: Slijedi ono što ti ima smisla	49

Vježba 16: Prepoznaš ono što se ne može promijeniti	51
Vježba 17: Higijena spavanja	53
Vježba 18: Pretvori negativnost u pozitivne ciljeve	55
Vježba 19: Ti si savršeno nesavršen/a	57
Vježba 20: Izbjegavaj izbjegavanje	59
Vježba 21: Besplatno probno članstvo	61
Vježba 22: Zagrljaji i rukovanja	63

3. dio: Pobjedi beznađe i slabu motivaciju

Vježba 23: Tehnika preokreta odgađanja	67
Vježba 24: Metoda „Samo učini to“	69
Vježba 25: Ospori beznađe	71
Vježba 26: Nasukan/a	73
Vježba 27: Promatraj svoje osude	77
Vježba 28: Vježba ljubavi i suosjećanja	79
Vježba 29: Donosi brze odluke	81
Vježba 30: Pravilo protiv lijenosti	83
Vježba 31: Daj si afirmacije	85
Vježba 32: Napiši pismo zahvale	87

4. dio: Uvedi jednostavne navike koje ćeš kasnije cijeniti

Vježba 33: Hrana za dobro raspoloženje	91
--	----

Vježba 34: Djeluj po „A-pravilu“	95
Vježba 35: Izađi iz sebe	97
Vježba 36: Prevladavanje izbjegavanja nelagoda	103
Vježba 37: Obogati svoj emocionalni rječnik	105
Vježba 38: Odaberi srednjim putem	107
Vježba 39: Prepoznaj izvore pozitivnih emocija	109
Vježba 40: Super spavanje	111
Vježba 41: Napravi hitan plan	113

5. dio: Suoči se s teškim stvarima

Vježba 42: Nositi se s društvenim odbacivanjem	117
Vježba 43: Upravljanje sezonskom depresijom	119
Vježba 44: Popravite pukotine u odnosima	123
Vježba 45: Kako se nositi s promjenama	125
Vježba 46: Izbjegavaj alkohol i droge	127

Literatura	129
O autorima	132

UVOD

Ovo su ekstremna i neizvjesna vremena. Od prirodnih katastrofa, otpuštanja i automatizacije, do globalnih pandemija koje su donedavno zvučale nezamislivo – da ne spominjemo političke podjele oko svega toga – imamo više nego dovoljno razloga da se osjećamo tužno, obehlabreno i loše.

Ako si posegnuo/la za ovom knjigom, vjerojatno tražiš olakšanje od tereta negativnih misli, opsesivnog razmišljanja o stvarima koje se ne mogu promijeniti, ili onog osjećaja težine i besmisla koji depresija ostavlja u tijelu. Ova će ti knjiga pomoći da se osjećaš bolje – ali važno je znati da su svi tvoji osjećaji ispravni. U današnje vrijeme teško je ne pomisliti da ništa što učinimo ne može promijeniti ni svijet ni vlastite osjećaje. I to je posve razumljivo – ova knjiga je tu da ti pomogne nositi se s tim osjećajima na konstruktivan način.

A što se tiče loših dana... vjerujemo da ti ova knjiga može pomoći. Tehnike koje ćeš pronaći u njoj pružaju predah od depresivnih misli i lošeg raspoloženja, kako bi se mogao/la usredotočiti na to da se osjećaš bolje – ovdje i sada.

U ovoj kratkoj knjizi prikupili smo najjednostavnije i najučinkovitije vježbe, tehnike i pristupe za ublažavanje simptoma depresije – sve ih preporučuju vrhunski stručnjaci za mentalno zdravlje. Sve metode utemeljene su na znanstveno provjerenim terapijama. To znači da su testirane u istraživačkim centrima diljem svijeta i desetljećima su se pokazivale korisnima kod mnogih ljudi.

Možda si već čuo/la za kognitivno-bihevioralnu terapiju, terapiju prihvatanjem i posvećenošću ili za suvremena saznanja iz neuroznanosti. Ako jesi, onda već imaš predodžbu o tome kako bi ti ova knjiga mogla pomoći. Ako nisi – ne brini. Nije važno poznavati te

terapije kako bi iskoristio/la ono najbolje iz ove knjige. Naš je cilj da ti pomognemo poboljšati raspoloženje, bolje razumjeti vlastite misli i početi živjeti u skladu s onim što ti je zaista važno. A ako ti ova knjiga probudi dodatnu znatiželju – slobodno nastavi istraživati u drugim izvorima.

Knjiga započinje tehnikama koje pomažu smanjiti spiralno, negativno razmišljanje, što je čest uzorak kod depresije, prije nego što se upustiš u dublji rad s vlastitim osjećajima. Ako možeš, preporučujemo da ideš redom, od početka prema kraju – jer lakše je suočiti se s depresijom kad najprije stвориš temelj unutarnjeg smirenja.

Ipak, ova knjiga je osmišljena tako da ti pomogne onda kad ti je pomoć najpotrebnija. Ne moraš raditi sve vježbe, osobito ako već znaš što ti pomaže. Isto tako, ako otkriješ da ti neka vježba – primjerice ona s usmjerenom pažnjom (*mindfulness*) – posebno odgovara, pretvori je u naviku i prijeđi dalje. Sve su tehnike fleksibilne i mogu se primjenjivati prema potrebi, bez obzira na to kakve misli ili osjećaje trenutno proživljavaš. Možda će ti pomoći ako knjigu ostaviš na vidljivom mjestu – primjerice na stoliću – kako bi ti bila pri ruci kad god zatreba.

Dok prolaziš kroz knjigu, pokušaj pristupiti ovim vježbama s barem malo radoznalosti i igre. Znamo da to može biti teško kad ti je teško – ali pokušaj. Važno je zadržati otvoren um. Ako ti neka vježba jednostavno „ne sjeda“, slobodno je preskoči i prijeđi na neku drugu. U ovoj knjizi – ti si na prvom mjestu.

Ova vremena jesu teška, ali briga o vlastitom mentalnom zdravlju ne mora biti takva.

Udahni duboko – i krenimo zajedno.

1. DIO

PRONAĐI UTOČIŠTE OD NEGATIVNIH MISLI

1: ODABERI POZITIVNE MISLI

Što treba znati

Način na koji razmišljamo izravno utječe na naše raspoloženje. Jedan od načina kako se možemo suprotstaviti osjećajima depresije jest vježbanje pozitivnog razmišljanja umjesto negativnog.

Cameron se upravo vratio kući s posla i osjećao se potišteno. Njegova je partnerica primijetila da izgleda tužno i pitala ga je kako mu je prošao dan. Cameron je rekao da se dogodilo nešto uznemirujuće: dobio je nagradu za svoj rad u proteklom tromjesečju.

Partnerica ga je upitala zašto mu je to zasmetalo. Cameron je rekao da ne misli da je zaslužio nagradu, i da će sada osjećati pritisak da je opravda. Zatim je dodao da mu kolege priređuju zabavu. Partnerica je rekla da to zvuči zabavno, ali Cameron joj je rekao da će zabava biti u restoranu koji za njega nosi loša sjećanja – to je bilo posljednje mjesto na kojem je bio s bivšom djevojkom prije nego što ga je ostavila.

Kad mu je partnerica predložila da svejedno pokuša otići, Cameron je rekao da ima još nešto. Direktor mu je dao poklon-bon za glazbenu trgovinu u obližnjem trgovačkom centru. Iako se to činilo kao prikladan i velikodušan poklon, Cameron ju je podsjetio da mrzi trgovačke centre jer je ondje uvijek bučno i pretrpano.

Na kraju mu je partnerica rekla: „Situacije same po sebi nisu ni negativne ni pozitivne. Način na koji razmišljaš o situaciji ono je što te čini sretnim ili depresivnim. Osjećaš se loše jer biraš najnegativnije moguće misli o svemu. A što kada bi pokušao razmišljati realnije – i kad god možeš – potražiti nešto pozitivno? Možda bi se odmah osjećao bolje.“

Razgovarali su o tome, i Cameron je odlučio pokušati promijeniti neke svoje mračne misli.

Negativna misao: „*Ne zaslužujem nagradu; sada ću se osjećati pod pritiskom da je opravdam*“ postala je pozitivna misao: „*Vjerujem direktoru. Ako je odabrao mene, vjerojatno sam to i zaslužio.*“

Negativna misao: „*Osjećat ću se grozno u tom restoranu zbog loših uspomena*“ postala je: „*Ne mogu zauvijek izbjegavati taj restoran. Ovo je prilika da stvorim nova, pozitivna sjećanja.*“

I Cameron je otkrio: kad je promijenio svoje misli iz negativnih u pozitivne, promijenilo se i njegovo raspoloženje.

Što učiniti

Mijenjanje misli kako bismo promijenili osjećaje jednostavna je ideja – ali ne i uvijek laka. Neke su životne situacije doista teške i teško je gledati ih pozitivno.

Odaberi jednu od situacija s popisa u nastavku i napiši negativnu rečenicu koja bi nekoga mogla učiniti depresivnim, a potom pozitivnu rečenicu koja bi nekoga mogla razveseliti. Primjeri:

- Biti najmlađi u obitelji
- Biti jako visok/a
- Ići na zabavu
- Dobiti psića
- Biti izabran/a za predsjednika razreda
- Zatvaranje škole zbog lošeg vremena
- Biti prvi koji izlaže referat
- Biti jedino dijete

- Biti zadnji u redu za vožnju na vlaku smrti
- Preseliti se u novi grad

Zatim razmisli o nečemu što ti se dogodilo prošlog tjedna, a zbog čega si se osjećao/la sretno. Prisjeti se što si si govorio/la kako bi se tako osjećao/la. Koje su to pozitivne misli?

Sada napravi obrnuto: razmisli o nečemu što ti se dogodilo prošlog tjedna, a zbog čega si se osjećao/la depresivno. Prisjeti se što si si govorio/la. Koje su to negativne misli?

Sad uzmi prazan papir ili otvori bilješke na mobitelu i napiši dvije ili više pozitivnih misli koje su mogle popraviti tvoje raspoloženje u toj istoj situaciji.

Zapamti: samo ti biraš svoje misli. Od tebe sve počinje!

2: DAH ŽIVOTA

Što treba znati

Disanje je središte tvog postojanja. Ne upravlja samo tvojim disanjem, nego i radom srca, moždanim valovima, temperaturom kože i nizom drugih osnovnih tjelesnih funkcija. Zanimljivo je da se pokazalo kako duboko, ritmično disanje može smiriti sustav „bori se ili bježi“ u mozgu – izvor negativne energije za reaktivni um, onaj dio nas gdje misli i emocije lako izmaknu kontroli. Ono što zovemo „disanjem trbuhom“ zapravo potiče živčane puteve zadužene za smirivanje živčanog sustava i uvodi nas u stanje tzv. mudrog uma – stanje u kojem naše racionalne i emocionalne sposobnosti djeluju zajedno, tako da možemo donositi odluke koje nam pomažu i donose olakšanje.

U budističkoj tradiciji ova se praksa dubokog disanja naziva *pranayama*, što doslovno znači „dah života“. A koliko je pranayama zapravo moćna? Istraživanja pokazuju da ljudi koji mogu pratiti svoj dah imaju bolju sposobnost koncentracije, manje lutanja uma, više pozitivnog raspoloženja i manje simptoma depresije (Levenson, Stohl, Kindy i Davidson, 2014.). Učinak se može osjetiti već nakon dva tjedna redovite prakse!

Što učiniti

Pronađi udoban položaj za sjedenje i pobrini se da ti odjeća nije tijesna, kako bi mogao/la slobodno i duboko disati. Namjesti tijelo u opušten položaj i zatvori oči na nekoliko minuta. Počni tako da samo obratiš pozornost na dah. Ne pokušavaj ga mijenjati – samo ga promatraj. Daj si vremena da se usredotočiš na sadašnji trenutak. Ovo jest sadašnji trenutak u tvom životu, nema potrebe žuriti. Dopušteno ti je disati onako kako tvoje tijelo želi.

Sada zamisli da u svom trbuhu imaš balon koji želiš napuniti zrakom. Kada udahneš polako i duboko, balon se puni. Primijetit ćeš kako ti se trbuh širi prema van i dolje. Kada je balon pun, zadrži dah na trenutak i zatim polako ispusti zrak iz balona. Primijetit ćeš kako se trbuh uvlači prema unutra i lagano diže. Dok udišeš i izdišeš, tvoja prsa i ramena trebaju ostati gotovo nepomična. Ako primijetiš da se prsa i ramena podižu, pokušaj ponovno usmjeriti dah u trbuh – neka ramena ostanu opuštena.

Sada stisni usne i udahni na nos. Obrati pozornost na osjećaj zraka dok ulazi kroz nos i spušta se do balona u trbuhu. Zamisli tijek zraka kao dršku kišobrana okrenutu prema dolje: počinješ na zakrivljenom vrhu, zrak ulazi kroz nos, putuje dolje prema trbuhu. Kada izdišeš, otvori usne i obrni smjer disanja: zrak izlazi iz balona, uzdiže se ravno kroz dršku i izlazi preko luka van na tvoja usta.

Dok i dalje pratiš svoje disanje, pokušaj osjetiti sve što se događa. Osjećaš li temperaturu zraka kad ulazi? Kakav je osjećaj kad prolazi kroz nosnice? A kad izlazi – je li zrak topao, vlažan? Ako primijetiš da ti pažnja odluta, nježno je vrati – disanje je ono čemu si se sada posvetio/la. Nastavi puniti i prazniti balon još barem pet minuta.

Probaj i ovo

Kakvo si iskustvo imao/la tijekom ove osnovne vježbe disanja? Jesi li uspio/la svjesno napuniti balon u trbuhu? Jesu li ti odlutale misli? Jesi li ih uspio/la vratiti na zadatak?

Ne brini ako ti je ovo bilo teško. Najjednostavnije stvari – poput disanja – mogu izgledati kao velik izazov kad tvoj reaktivni um pokušava preuzeti kontrolu. Toplo ti preporučujemo da ovu ili neku drugu tehniku disanja prakticiraš barem jednom dnevno – još bolje: ujutro, popodne i navečer.

Što više vježbaš, to ćeš više naviknuti um da se sidri u sadašnjem trenutku – i upravo tu, u sada, počinje svaki tvoj korak prema osjećaju ravnoteže.

3: DAR TRENUTKA

Što treba znati

Neki ljudi imaju naviku gledati u budućnost s negativnim fokusom. Provede puno vremena predviđajući loše ishode i pritom propuštaju vidjeti sve pozitivno što im se upravo sada događa. Takvo razmišljanje doprinosi osjećaju depresije. Ako naučimo usmjeriti pažnju i na pozitivne strane sadašnjeg trenutka, možemo si pomoći u borbi protiv depresivnih osjećaja.

Elana je bila vrijedna, imala je prijatelje i obitelj koja ju je voljela, i bila je zdrava. Ali iz dana u dan osjećala se sve depresivnije. Nije pronalazila zadovoljstvo ni u čemu što je radila, i sve je više vremena provodila sama uz računalo, umjesto s prijateljima. Majka se zabrinula i odvela je Elanu liječniku na pregled.

Liječnica nije pronašla nikakve tjelesne probleme, pa ju je pitala kako joj ide u životu. Elana je rekla da joj se čini da je sve što radi – besmisleno. Većinu vremena radila je kako bi napredovala u karijeri i zaradila više novca. Mislila je da će u budućem poslu morati raditi još više kako bi platila račune i uštedjela za mirovinu. A onda će, zaključila je, vjerojatno nakon svega dobiti srčani udar i umrijeti. „Koji je onda smisao svega?“ – pitala je.

Možeš vidjeti koliko se Elana usredotočila na negativno. Njezine misli vjerojatno nisu bile u skladu sa stvarnošću, ali su je svejedno sprječavale da napravi nešto što bi joj pomoglo – poput druženja ili aktivnosti koje bi je razveselile.

Ako se i ti boriš s negativnim pogledom prema budućnosti, što možeš učiniti da si pomogneš? Pokušaj potražiti ono dobro – darove koji se nalaze u svakom trenutku našeg života.

Što učiniti

- **Vodi popis zahvalnosti.** Svaki dan zapiši barem pet stvari na kojima si zahvalan/zahvalna. Može to biti bilo što – boja tvoje sobe, smijeh s prijateljem, dobra ocjena... Popis objesi na vidljivo mjesto.
- **Planiraj aktivnosti koje voliš.** Napravi popis dnevnih i tjednih aktivnosti u kojima uživaš: slušanje glazbe, igranje sa psom, gledanje filmova, plivanje, bilo što što ti pruža zadovoljstvo. Uvrsti te aktivnosti u svoj raspored – svaki dan barem nešto što ti je pozitivno.
- **Vježbaj usmjerenost na sadašnji trenutak.** Ako jedeš sladoled, obrati pažnju na njegov okus, teksturu, boju – i na to koliko u njemu uživaš. Ako voziš bicikl, usredotoči se na osjećaj ceste pod kotačima, vjetar u kosi i užitak vožnje.
- **Zaustavi negativno razmišljanje o budućnosti.** Ako primijetiš da ti um bježi u crne scenarije, reci samome sebi: „Stani!“ i usmjeri pozornost na nešto pozitivno u sadašnjem trenutku.

U idućih sedam dana pokušaj primjenjivati ove prijedloge u svom svakodnevnom životu. Nakon tjedan dana tvoj popis zahvalnosti trebao bi biti prilično bogat. Zatim izdvoji one aktivnosti koje su ti bile najrealnije za svakodnevno i tjedno izvođenje, i koje su ti zaista pružile zadovoljstvo. Na kraju tjedna, odvoji trenutak da se osvrneš na to iskustvo: je li ti bilo lakše fokusirati se na sadašnjost ili razmišljati o budućnosti? Koji pristup ti je prirodniji – i zašto?