

מניעת הישנות הדיכאון

דיכאון נוטה להישנות. מפתה להתעלם מסימני האזהרה של הדיכאון (בעיקר כשהדיכאון מזרחל). חשוב לזהות טריגרים וסימני אזהרה מוקדמים כדי לפעול במהירות למניעת גל דיכאוני נוסף.

קיימים טריגרים אופייניים לדיכאון

- דאגה המלווה בתפיסה של מלכוד וחוסר אונים – דאגות כלכליות, קונפליקט במשפחה, הורים הדואגים לילד עם קשיים דאגות בריאות וכו';
- אובדן יחסים קרובים;
- אובדן (מציאותי או נתפס) של מעמד חברתי.

כדאי

- לפתח מודעות לטריגרים האופייניים לך;
- לפתח מודעות לתסמיני הדיכאון האופייניים לתחילת הגל הדיכאוני;
- להכין מראש תוכנית פעולה כתובה למקרה של הישנות הדיכאון.

פיתוח מודעות לתסמיני הדיכאון האופייניים לתחילת גל

דיכאוני

ראשית, אפשר למלא שוב את שאלון בק לדיכאון או שאלון אחר המורד את עוצמת התסמינים.
אם שאלון בק לא בדיכום אפשר להיעזר בשאלון CES-D להערכת

הדיכאון. השאלון זמין בעברית ובערבית בתוך קובץ שאלונים באתר משרד הבריאות:

https://www.health.gov.il/Services/Committee/psychologists_council/Documents/ogdan.pdf



שנית, חוזר אחורה לתחילת הגל הדיכאוני הנוכחי (היזכר גם בתחילת גלים קודמים נוספים ככל שהיו) ונסה לזהות את סימני האזהרה המוקדמים ולכתוב אותם. היעזר בהנחיות הבאות.

רשימת סימני אזהרה להתפרצות דיכאון

א. נסיבות: באילו נסיבות אני הכי פגיע לדיכאון?

אירועי חיים שהקדימו בעבר גל דיכאוני עשויים לספק רמזים משמעותיים.

דוגמאות: ביקורת בעבודה, פיטורין, אובדן אדם קרוב, אובדן חיית מחמד, עלייה בעומס העבודה, סיום מערכת יחסים רומנטית, דחייה חברתית, לחצים כלכליים, גיוס בן לצה"ל.

ב. שינויים אופייניים בהתנהגות

דוגמאות: מתרחק ממשפחה וחברים, מתרחק ממקומות פומביים, לא מצליח להשלים משימות (רחצה, ניקיון, הכנת ארוחות), ירידה בפעילות ספורטיבית, ירידה ביחסי המין, דחיינות של חובות ומשימות, מתגלח פחות, שוכב במיטה ובוהה בטלוויזיה, שותה הרבה אלכוהול, לא עונה להודעות, שוקע בטלוויזיה בכל ערב כמה שעות.

ג. מילים ומשפטים קצרים המתארים את מצב הרוח והרגשות

דוגמאות: מיואש, דואג, פוחד, לא מוצא שקט, נמצא "על קוצים", בוכה מבפנים, מת בפנים, קהה, איטי, הכול נראה פחות מעניין, אני לא בקצב של העולם, הרכה בכי, אין בכי – הדמעות יבשו, לא מצליח להתרכז, מועקה בחזה, מרגיש מעט כבד.

ד. שינויים בחשיבה

דוגמאות:

שלילת החיובי: מבטל כל דבר טוב שקרה. הוא סתם מתחנף אלי. בתוכו הוא שונא אותי.

חשיבה קטסטרופלית: לעולם לא אתגבר על הבעיות האלה; אנחנו בדרך לאסון כלכלי; חוסר תקווה: לא יהיו לי חיים שווים. לא משפחה ולא עתיד... אין לי למה לצפות.

חשיבה שלילית על אחרים: איש לא מבין ולאיש לא אכפת; כולם אגואיסטים; לכולם טוב בחיים, אז מה אכפת להם ממני?

ביקורת עצמית: יורד על עצמי כל הזמן; אני הורה גרוע; אני טיפש ומטומטם; אני מכוער; אני קירח ונמוך.

חוסר יכולת לקבל החלטות: לא מסוגל להחליט לאיזה קורס להירשם; זה גדול עליי...; אבל מה אם אני אטעה? איך אדע שזה נכון? מחשבות אוברדניות: המוות יעשה לי רק טוב.

רומינציות: חושב במעגלים על סיבות ופתרונות למצב: מה לא בסדר אצלי? מה דפוק אצלי?

ה. שינויים פיזיולוגיים

דוגמאות: הרגשה שכל דבר הוא מאמץ; ירידה או עליה בתיאבון; ירידה ברחף המיני; עלייה בתיאבון; הרגשת כובד בידיים וברגלים; קושי להירדם; יקיצות מוקדמות לפנות בוקר; ירידה או עלייה בשעות שינה; עצירות; איזן כוח ואיזן אנרגיה.

ו. שינויים אחרים

שמור את הרשימה לשימוש עתידי אם תרגיש שמצב רוחך משתנה.

תוכנית פעולה

תוכנית הפעולה תתבסס על מה שעזר בטיפול.

מה הדברים המשמעותיים שלמדתי וכמה אוכל להשתמש אם הדיכאון "מרים ראש"?

דוגמאות: ניתוח מטרת ההתנהגות; לפעול לפי מטרות ולא לפי מצב רוח; רומינציות מזיקות לטווח ארוך; ככל שאסכים לקבל את

הכאב יותר, כך בהדרגה הוא יכאב פחות; חיים עם פעילות משמעותית הם המפתח לנצח את הדיכאון; מחשבות הן לא עובדות. הן רק מחשבות.

אילו התנהגויות הן אנטי־דיכאוניות בעבורך? הפוך אותן לדרך חיים וחזור אליהן ביתר שאת ברגע שמשבר מתחיל. דוגמאות: לא לוותר על מפגשים חברתיים; להיות אסרטיבי עם הבוס על הגבלת שעות עבודה; פעילות גופנית; לנקות את הבית ולא לתת לבלגן להצטבר; לא לעבוד מהבית אלא ללכת בכל יום למשרד; לקבוע עם חברה להליכה כדי שלא אתחמק.

למי לפנות?

ראשית, פנה אל הקרובים משפחה, חברים, חברים לעבודה. אין חובה לשתף את כולם בכול.

שנית, היעזר באנשי מקצוע.

אם אתה מרגיש שאתה לא מצליח לעצור את מעגל הקסמים, פנה למטפל, רופא המשפחה/הפסיכיאטר שלך.

לעיתים די בכמה מפגשים בדומה למנת חיסון נוספת (בוסטר, דחף) כדי להבין מה קורה בחייך ולהפעיל שוב אסטרטגיות שהיו יעילות בעבר.

לפנות שוב

לפסיכיאטר:

שם _____ וטלפון: _____

מטפל:

שם _____ וטלפון: _____

שמור את הרשימה! כך תוכל להשתמש בה בעתיד אם תרגיש שמצב רוחך מתחיל להידרדר.