

بهبودی از افسردگی

راهنمایی برای غلبه بر رفتارهای خودتخریبی و آموختن مکانیسم‌های دفاعی سالم

مگی کلی

مترجمین:

فروزان رزمجوئی، زهره جعفر بلاغتی، طاهره رشیدی



روان آگاه

محتوا

۹مقدمه
۱۰یک تبریک شخصی
۱۱شما قدرت ذهنی دارید
۱۲روزهای بد برنده نمی شوند
۱۲ثباتی که می توانید روی آن حساب کنید
۱۵بخش ۱: درک سلامت روان شما
۱۷فصل ۱: ارتباط سالم
۱۸مثلث سلامتی
۱۹ارتباط ذهن و بدن
۲۰حلقه باز خورد
۲۳فصل ۲: بیماری روانی با عملکرد بالا جامعه ما را خراب می کند
۲۴ناراضی از افسردگی
۲۶شناخت سلامت روان
۲۹فصل ۳: سلامت روان
۳۰زیست شناسی بیماری های روانی
۳۱تاریخچه درمان
۳۲شما می توانید کاری انجام دهید

- ۳۳..... مقاومت بی فایده است.....
- ۳۴..... یک شرکت کننده فعال باشید.....
- بخش ۲: آگاهی**..... ۳۷.....
- فصل ۴ : افسردگی..... ۳۹.....
- شما چه کسی هستید؟..... ۳۹.....
- هویت شخصی چیست؟..... ۳۹.....
- بحران هویت و تهدیدات در مورد هویت شخصی شما..... ۴۰.....
- مرتبط بودن با افسردگی..... ۴۲.....
- احساسات شما به شما دروغ می گویند..... ۴۳.....
- به هویت خود تنوع دهید..... ۴۴.....
- اصلاح ذهنیت شما..... ۴۵.....
- فصل ۵: خودتخریبی..... ۴۷.....
- در گذشته رفتارهای مخرب مختلفی داشته‌ام..... ۴۷.....
- تخریب آگاهانه و ناخودآگاه..... ۴۸.....
- شناخت خود تخریبی..... ۴۹.....
- جاده سخت آگاهی..... ۵۲.....
- فصل ۶: رسیدن به ته خط..... ۵۵.....
- خواستن کمک..... ۵۶.....
- روزنه امید..... ۵۷.....
- هنگامی که به ته خط رسیده‌اید چه کاری باید انجام دهید..... ۶۰.....
- بخش ۳: جستجوی درمان**..... ۶۵.....
- فصل ۷: دستیابی به حمایت..... ۶۷.....
- آگاه شدن..... ۶۸.....

۶۸.....	دستیابی به کمک
۶۹.....	تنظیم یک قرارداد درمانی
۷۱.....	ورود به روانپزشکی
۷۱.....	مشکل داروها
۷۳.....	فصل ۸: کار درونی را انجام دهید
۷۳.....	از طریق درد
۷۴.....	اقدام به عمل
۷۵.....	کار با سایه
۷۶.....	چگونه انجامش دهیم
۷۸.....	درمان متمرکز بر تروما
۷۸.....	تعریف SAMHSA از یک درمان متمرکز بر تروما
۷۹.....	کودک درون شما
۸۱.....	فصل ۹: اجرای کار
۸۱.....	مراقبت از خود
۸۷.....	فصل ۱۰: چگونه نظریه چند واگال سلامت روان را متحول میکند
۸۷.....	مروری بر نظریه چند واگال
۸۸.....	تروما
۸۹.....	چگونه این به سلامت روان صدق میکند
۹۰.....	هک سیستم عصبی برای یافتن فضای "سبز" شما
۹۱.....	بخش ۴: تعمیر و نگهداری
۹۳.....	فصل ۱۱: انتخاب شادی
۹۵.....	یافتن شادی‌های کوچک در جهان
۹۶.....	پیدا کردن شادی شما

- فصل ۱۲: در بالاترین سطح سلامتی خود بمانید..... ۹۷
- چرا به یک روتین نیاز دارید..... ۹۷
- روتین صبحگاهی من..... ۹۹
- ایجاد روتین خود..... ۹۹
- فصل ۱۳: درمان‌های جایگزین..... ۱۰۱
- درمان شوک الکتریکی (ECT)..... ۱۰۱
- طب سوزنی..... ۱۰۲
- نتیجه: قدم بعدی چیست؟..... ۱۰۵

مقدمه

کمک گرفتن مشکل است. شما نمیخواهید بپذیرید که مشکلی وجود دارد، زیرا در این صورت باید تغییر کنید. و تغییر سخت است.

دریافت کمک مستلزم تغییر حس هویت و از دست دادن بخشی از آن است. برای مدت طولانی فکر می‌کردم همیشه "افسرده" خواهم بود. تنها پس از اقامت در بیمارستان روانی فکر کردم که می‌توانم بدون افسردگی زندگی کنم.

از این بابت ناراحت خواهید شد آن طبیعی است. تو عزادار بخشی از خودت هستی که باید با آن خداحافظی کنید، اما این واقعیت که هنوز بخشی از شما بوده را تغییر نمی‌دهد. این چیزی است که این کتاب در مورد آن است. و اگر به اینجا رسیده اید، من به شما افتخار می‌کنم. من به شما افتخار می‌کنم که اولین قدم را برای بهبودی برداشتید. این کار جرات می‌خواهد.

دستیابی به کمک به هیچ وجه آسان نیست. مقاومت خواهید کرد. با این حال، هنگامی که مقاومت را پشت سر گذاشتید، خود را به روی آینده ای روشن تر خواهید دید.

شما در حال مبارزه هستید و نمی‌دانید چه کاری انجام دهید. شما احساس می‌کنید گم شده اید، سعی می‌کنید جایگاه خود را در دنیا پیدا کنید.

شما متقاعد شده اید که بیماری روانی شما را نابود خواهد کرد. شما متقاعد شده اید که می‌میرید، که زنده از این جنگ خارج نمی‌شوید.

انگار دنیا به آخر رسیده و تو در حال سقوط هستی. شما مدام فکر می‌کنید این

زندگی شماست و هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. شما برای همیشه در این احساس گیر خواهید کرد.

می فهممت. منم دقیقاً مثل تو بودم.

از ۱۳ سالگی شروع به مبارزه با افسردگی کردم. وحشتناک بود. سال‌ها مرا دنبال می کرد و مثل کوله پستی به من می چسبید.

من نتوانستم از شر آن خلاص شوم. فصل‌هایی از زندگی من بود که مرا با افسردگی به زانو درآورد. دوره‌هایی از زندگی من بود که به سختی می توانستم خودم را از تخت بیرون بکشم. اما من همچنان هر روز بیدار می شدم.

می دانستم در زندگی چیزهای بیشتری وجود دارد. نمی توانستم برای همیشه این احساس را داشته باشم. این نمی تواند زندگی من باشد. مصمم بودم از چاله ای که مرا به درون پرتاب کرده بود، بالا بروم.

من انجام دادم. و اکنون، می خواهم به شما نشان دهم که چگونه این کار را انجام دادم.

یک تبریک شخصی

شما به تازگی اولین انتخاب مثبت خود را انجام داده‌اید.

امروز زنده از خواب بیدار شدید و دارید این کتاب را می خوانید. این شگفت‌انگیز است. این واقعیت که شما این کتاب را می خوانید نشان می دهد که چقدر قوی هستید.

شما این کتاب را برداشتید چون کمک می خواهید. همین الان، شما به خودتان این قدرت را داده‌اید که به نام سلامت روان انتخاب‌های مثبتی داشته باشید.

اکنون که این کمک را دارید، من اینجا هستم تا به شما بگویم: شما خوب هستید.

نه تنها این، بلکه شما یک بازمانده هستید. یک مبارز. یک جنگجو.

زندگی کردن یکی از سخت ترین کارهایی است که باید انجام دهید و در حال انجام آن هستید. این زندگی آسان نیست، اما شما روز به روز از آن عبور می کنید.

هر روزی که موفق می شوید از آن عبور کنید، روز دیگری است که می توانید در

ستون "برد" خود قرار دهید. امروز روز دیگری است که شما بیماری روانی خود را شکست می‌دهید. تبریک می‌گوییم برای رسیدن به امروز.

شما قدرت ذهنی دارید

شما بدترین بدترین‌ها را تحمل کرده اید - افکار خودتان. آنها مدام دنبال شما می‌آیند و سعی می‌کنند شما را ناراحت کنند. گاهی اوقات، آنها موفق می‌شوند ... اما گاهی اوقات، آنها موفق نمی‌شوند. و کلید این است. آنها برنده نشده‌اند.

برای مدت طولانی به چیزهایی مانند این فکر می‌کردم:

- من یک بار هستم
- من برای کسی مهم نیستم
- دنیا بدون من بهتر بود

شما مدت زیادی است که در حال مبارزه با افکاری از این دست هستید. در حالی که ممکن است پایان آن در دیدرس نباشد، شما قدرت رسیدن به آن را دارید. با تمام افکار بدی که تا به حال داشته اید، توانسته اید با آنها مبارزه کنید. تک تک آنها. تاریکی همچنان تهدیدی به تسخیر کردن می‌کند، اما هر روز که زنده از آن بیرون بیایید، برنده هستید.

در حال حاضر، شما در دید تونلی گیر کرده‌اید. شما در حال رانندگی از طریق تونل هستید و تنها چیزی که می‌بینید تاریکی است. تونل به قدری طولانی است که نمی‌توانید نور آن طرف را ببینید. ممکن است نتوانید نور را ببینید، اما بدانید که در آنجاست.

شما در افسردگی خود گیر کرده‌اید. تاریکی فراگیر است، اما شما می‌دانید که باید چیز بهتری وجود داشته باشد.

به آن امید ادامه بدهید. تونل تاریک قرار نیست برای همیشه دوام بیاورد.

روزهای بد برنده نمی شوند

شما ۱۰۰٪ از روزهای بد خود را پشت سر گذاشتید.

- نورم کلی

افسردگی شما را به اعماق دوزخ جهنم می کشاند و این احساس را در شما ایجاد می کند که هرگز از آن خارج نخواهید شد. به نظر می رسد که اراده زندگی از شما سلب شده است.

شما قبلاً از سخت ترین چیزهای زندگی خود عبور کرده اید. شما از این هم می توانید عبور کنید.

در دانشگاه، ساعت ها و دقیقه ها را معکوس می شمردم و منتظر گذشتن آن ها بودم. من برای چیز خاصی شمارش معکوس نکردم. شمارش زمان راهی برای من بود تا از آن بگذرم. "گذراندن" تنها تمرکز من بود.

هر بار که فکر می کردید موفق نمی شوید، از نقطه مقابل آن ظاهر شدید. شما با بدترین روزهای خود مبارزه کرده اید و آنها را پشت سر گذاشته اید. می توانید از بقیه آنها نیز عبور کنید.

ثباتی که می توانید روی آن حساب کنید

تنها ثبات جهان تغییر است. اگر می توانید روی یک چیز حساب کنید، این است که هیچ چیز ثابت نمی ماند.

ممکن است اکنون احساس ناامیدی کنید. اما همیشه این احساس را نخواهید داشت. احساسات تغییر می کنند، اگر به آنها زمان بدهید. احساسات ثابت نمی ماند. در واقع هیچ چیز ثابت نمی ماند.

هیچ چیز در دنیا وجود ندارد که بتوانید روی آن حساب کنید. هیچ تضمینی در زندگی وجود ندارد. تنها دو تضمین این است که زندگی تغییر خواهد کرد و در نهایت شما خواهید مرد.

نیازی به تسریع در بازه زمانی زندگی خود نیست. شما می توانید شادی را در زندگی

خود بیابید. لازم نیست افسردگی بر زندگی شما حاکم باشد. این را از من قبول کن. پس از سال‌ها مبارزه با اختلال روانی ام، به دنبال کمک رفتم. قبل از اینکه به آنجا برسم، به ته خط رسیدم، اما با موفقیت به آنجا رسیدم. در زمستان ۲۰۲۰ در بیمارستان بستری شدم. دو ماه را در بیمارستان روانی گذراندم و جان دادم تا کسی به درخواست کمک من گوش دهد. و یک روز یک نفر وارد زندگی من شد و آن را برای همیشه تغییر داد. من تحت درمان با شوک الکتریکی (ECT) قرار گرفتم و مسیر بهبودی را طی کردم. من یک روانپزشک و درمانگر داشتم که نیازهای من را برآورده می‌کرد. پس از ماه‌ها انجام کار، با درک اینکه باید تغییر را بپذیرم، دوباره در زندگی‌ام شادی پیدا کردم. خیلی خوشحالم که تا اینجا صبر کرده‌اید. دنیا با وجود شما در آن بسیار روشن‌تر است. ممنون که اینجا هستی و زنده ماندی. برای بهتر شدن بیشتر منتظر نمانید. قبل از اینکه بتوانید بهبود پیدا کنید، منتظر بدتر شدن بیماری خود نباشید. منتظر نباشید تا دیر شود. شما مجبور نیستید به ته خط برسید. الان می‌توانید بهتر شوید تنها کاری که باید انجام دهید این است که به خواندن ادامه دهید.