

## Liūdesys nėra depresija

Visi mes kartais liūdime. Liūdesys yra normali emocija, kuri suteikia gyvenimui įdomumo. Daugybės meno ir poezijos kūrinių atsiradimą lydi liūdesys ir melancholija. Beveik visada liūdesys yra netekties palydovas. Kai tenka ištarti "sudie" mylimiems žmonėms, paprastai jaučiame liūdesį. Šis jausmas būna dar gilesnis nutrūkus artimai draugystei arba mylimajam mirus.

Liūdesys vėl gi padeda įvertinti laimę. Toks jausmų kontrastas, kai liūdesį galiausiai pakeičia laimė, suteikia dar didesnę pasitenkinimą. Štai keli pavyzdžiai iš patirties, kai sveikas liūdesio jausmas padeda praturtinti gyvenimą.

Leisk sau liūdėti. Užgniaužtas liūdesys laikui bėgant gali padaryti dar daugiau žalos. Verkite, jei tik to norite. Pastebėsite palengvėjimą, kai ašaros nustos riedėti. Jei Jums liūdna, suplanuokite liūdesio dieną. Dieną arba vakarą likite viena, klausykitės melancholiškos muzikos tam,

kad suvoktumėte savo mintis ir jausmus.

Kad ir kaip bebūtų keista, liūdesiui skirtas laikas išeis tik į gera. Tai, galų gale, sugrąžins Jums gerą nuotaiką.

Įsigilinkite į liūdesio kontekstą. Ar jis susijęs su netektimi, ar nemaloniu įvykiu? Žinoma, tai ne taip paprasta, kaip suprasti liūdesio priežastis, bet gali padėti suvokti su liūdesiu susijusias aplinkybes. Liūdesys gali būti permainingų, kurių Jūs nesitikėjote, pasekmė. Taip pat jis gali būti ženklų, įspėjančių apie būtinybę ką nors keisti Jūsų gyvenime. Nors permainos paprastai sukelia stresą, tačiau jos neatsiejamoms nuo asmenybės augimo.

Skirkite, kuomet liūdesys virsta depresija. Jei jau taip

atsitiko, ieškokite pagalbos, nes galite pakliūti į bėdą.

Siūlome ieškoti pagalbos, jei patiriate daugiau nei kelis iš žemiau išvardintų depresijos simptomų:

- Nuolatinis liūdesys ir nerimas arba abejingumas;
- Beviltiškumo ir pesimizmo jausmas;
- Kaltės, nepilnavertiškumo ir bejėgiškumo jausmas;
- Dingęs susidomėjimas ir pasitenkinimas veikla (įskaitant ir seksą), kuri anksčiau teikė džiaugsmą;
- Sumažėjęs energingumas, nuovargio jausmas bei flegmatiškumas;
- Nemiga, pabudimas anksti rytais arba mieguistumas;
- Apetito ir/arba svorio sumažėjimas;

## Kaip žmogus gali pats sau padėti įveikti liūdesį?

Liūdesys, kaip emocija, yra tokia, kad laikui bėgant, o žmogui nieko nedarant, kad jis pasitrauktų, tik didėja ir pilka spalva nudažo vis didesnę žmogaus gyvenimo dalį.

1. Pažadinti savo kūno pojūčius.
2. Užsiimti malonia veikla.
3. Bendrauti.
4. Fiziškai pajudėti.
5. Atrasti ir neutralizuoti mintis, kurios nuodija gyvenimą.



# Liūdesys – tarsi nakties sapnas, kurį privalome išgyventi

Kai paskendame liūdesyje, atrodo, kad mus užlieja tylus nakties sapnas – lėtas, sunkus, šiek tiek bauginantis ir visiškai neišvengiamas. Liūdesys dažnai laikomas nepageidaujama būseną, kurią norime kuo greičiau pakeisti – juk daug lengviau verkti, kai esi vienas, kai to neišgirsta kiti. Tačiau liūdesys – tai ne tik ašaros ar tuštuma. Tai – gyvenimo kambarys, kuriame slegiantis tylos šleifas sukviečia mus stabtelėti, pažvelgti į savąją sielą, išgirsti tai, ką vėliau jau nebeįmanoma suvokti aukštomis nuotakomis. Liūdesyje slypi subtilus kvietimas – sustoti tarp dinaminių gyvenimo eilučių ir sulygtinti ritmą su vidiniu pulsu. Tai nėra monologas apie skausmą, o mūsų paties švelnaus buvimo liudijimas. Ir jei tik atsiversime – ši būsena gali tapti tvirtu pamatiniu akmeniu naujam savęs pažinimui.

Paveiktas liūdesio, žmogus pradeda kitaip girdėti gyvenimą. Jam nebereikia triukšmingos kasdienybės. Nebereikia imtis veiklos vien tam, kad išvengtume tylos. Nes liūdesys moko – būti ne su veiksmu, o su savimi. Jis siunčia signalą: „Sustok. Klausyk. Atpažink, kas dinga, kas skauda, kas neatsakė.“ Ir nors tai nėra patogus, tai tapti būtina. Nes liūdėjimas – tai mūsų ryšys su nuostabiu dalyku, vadinamu žmogiškumo ribomis. Jis parodo, kad mylėjome, kad investavome savo mintis ar širdį, kad kažkas buvo svarbu. Tai – liudijimas apie santykį, apie ryšį, kuris ne visada baigiasi laimės simfonija, bet kurio prasmė ne mažėja dėl to.

Yra žmonių, kurie tiki, jog liūdesys – tai blogis, kurį reikia kuo greičiau diskredituoti. Jie siūlo „teigiamą mąstymą“, permąstymą, savaiminę terapiją. Tačiau liūdesys nėra disfunkcija – tai evoliucinis, įgimtas ir esminis žmogaus jausmas. Jis mums padeda pabaigti vieną ciklo dalį ir pasirengti naujam – tarsi ritualas, kuris neapsiriboja ašaromis, bet įtraukia girdėjimą, švelnumą ir netgi ramybę. Liūdėjimas – tai šešėlis, kuris suteikia erdvei reljefo, spalvai ir gyliui. Be liūdesio nebūtų nei žalumos, nei kontrastingo džiaugsmo. Tai dalis kūrinio, kuriame mes patys esame pakloti plačiai, nesibijodami nuleisti užuolaidų.



*“Liūdesys - ne sąmoningai  
vengtinas, o atvirai priimtinas  
žmogaus jausmas.”*

*Tomas Kregždė*



## Kam reikalingas liūdesys?

Būna, kad viskas klostosi sėkmingai, o kažkodėl norisi liūdėti. Tokiais momentais mes ieškome savo liūdesio priežasčių ir visais būdais mėginame pralinksmedėti. Tačiau to daryti nereikėtų. Liūdesys yra nuostabus jausmas. Ir labai naudingas. Liūdesys turi tokių savybių, su kuriomis negali lygintis nė viena teigiama emocija.

1. Tausoja mūsų jėgas
2. Padeda suprasti savo vidų
3. Vysto gerus bruožus
4. Suteikia išminties
5. Laikas sunerimti

## Kaip priimti liūdesį savo gyvenime ir suprasti jo prasmę?

### Kas iš tiesų yra liūdesys?

Liūdesys priklauso pagrindinei mūsų emocinio gyvenimo grupei. Kartais jis gali ateiti be aiškos priežasties, o kartais tai būna audringa reakcija į konkrečias situacijas. Jis veikia ir kūno (liūdesį sukeliantis stresas sukelia pokyčius smegenų lygmeniu), ir sielos (liūdesys išgyvenamas kaip nemaloni kančios būseną) lygmeniu.

### Kokiose situacijose dažniausiai patiriamas liūdesys?

Liūdesys yra mūsų reakcija į netektį - mylimo žmogaus netektis, sielvartas po išsiskyrimo su partneriu - tai tikri praradimai.

Tačiau mūsų proto lygmeniu, kuris turi vaizduotės dovaną, galima liūdėti ir dėl įsivaizduojamų (tariamų) praradimų - prarastų galimybių, laisvės, saugumo (finansinio ar emocinio - pavyzdžiui, sielvartas dėl tėvų). Šie praradimai glaudžiai susiję su mūsų laikmečio aplinka ir yra iššūkis kiekvienam iš mūsų.

### Kokia yra sielvarto prasmė?

Liūdime tada, kai mūsų protas nusprendžia, kad nebėra jokios priežasties kovoti ir kad nebeturime jokių galimybių toliau daryti įtaką ar pakeisti situaciją, kurioje esame atsidūrę. Liūdesio paskirtis - sulėtinti organizmą po ankstesnio streso. Plačiau...

## Tikra vyro istorija ir kaip terapija jam padėjo:

„Pavasarij ir rudenį man nesinori nieko daryti, jaučiuosi irzlus ir be energijos. Kuo labiau stengiuosi save spausti, tuo blogiau jaučiuosi. Niekada nesikreipiau į specialistą, nes nesirgau depresija, žinojau tai. Bet tada draugė man pasakė, kad ir aš neturiu likti vienas su savo liūdesiu, ir rekomendavo psichoterapeutą. Jausmas, kad kažkas nesumenkina to, ką išgyveni, ir nebando parduoti tau garantuotų patarimų, buvo neįkainojamas. Tiesiog įsiklausydamas į save suprantu, kad pats sau geriausiai gali padėti. Ir aš supratau, kad man, kaip ir gamtai, kartais reikia sulėtinti tempą, daugiau laiko skirti tam, kas mane daro laimingą, ir, svarbiausia, kalbėtis apie savo poreikius su artimiausiais žmonėmis. Dabar jau nebebijau savo liūdesio, priėmiau jį į savo gyvenimą kaip vidinį patarėją, kuris tapšnoja man per petį, kai tik pamirštu save.“

Human Race Support

# NAUJIENLAIŠKIS

Spalio 19, 2024 / Vol 14