Velkým problémem u deprese jsou vtíravé obtěžující černé myšlenky, které depresivního člověka pronásledují téměř nepřetržitě. Člověk s depresí jim bohužel věří a často podle nich žije, nebo lépe řečeno nežije, svůj život.

Příklady:

• dopadne to určitě špatně

• jsem úplně nemožný

• nikdo mě nemá rád

• všechno zkazím

Základními vlastnostmi myšlenek je, že jsou:

• úporné a nejde se jich zbavit tím, že si řekneme „na to nesmíš myslet“
• vtíravé. Obtěžují nás při všech činnostech a nemůžeme se kvůli nim soustředit na jiné věci
• neužitečné. Vyčítavé a shazující myšlenky by byly užitečné snad pouze pro zločince, aby se zlepšili ve svém chování, ale běžné lidi spíše likvidují, ponižují a ubírají jim energii

Je proto dobré s černými depresivními myšlenkami bojovat.

Poradíme Vám některé nejúčinnější způsoby. Každý si může vybrat, který vyhovuje zrovna jeho povaze.

Stop technika

V situaci, kdy Vás myšlenky napadají a Vy si je uvědomíte, si důrazně nahlas nebo potichu řeknete STOP A DOST. Silný podnět Vás zarazí a myšlenky už nebudou mít takovou váhu. Můžete zkusit také silný bolestivý podnět - můžete se například štípnout.

Technika strastiplného času

Pokud se zeptám člověka s depresí, jak často ho depresivní myšlenky napadají, řekne, že pořád. Tato technika se snaží obelstít psychiku a vyhrazuje černým myšlenkám přímo jejich výsostný čas.

Pokud Vás budou v průběhu dne obtěžovat černé myšlenky, odkážete je, že tomuto se budete věnovat odpoledne nebo večer v přesně určeném čase. Bude to Váš strastiplný čas. V tomto čase, doporučuje se půl hodiny, se pohodlně usadíte a budete se schválně snažit vzpomenout si a přemýšlet o co nejvíce černých myšlenkách. Povinně denně, až dokud myšlenky nezmizí. Sami uvidíte, že i když se snažíte hodně, nejde o černých myšlenkách přemýšlet ani půl hodiny.

Technika „nafouknutí“

Toto je technika pro kreativní jedince a připomíná „kameňáky“.

Prostě Vaši myšlenku dokonale proberete a dotáhnete do až absurdní katastrofy. Do takové, až se tomu budete smát. Nikdy nic nezvládnu a skončím jako exponát v muzeu, kde bude napsáno „zvládnul nejméně ze všech“…

Technika rozumného vysvětlení

Zkuste si představit, že Vaši černou myšlenku Vám jako svoji přednese Váš nejlepší přítel nebo, ještě lépe, Vaše dítě a zkuste to s ním rozebrat. Tato technika funguje dobře proto, že v depresi většinou na sebe sama máme mnohem přísnější metr než na ostatní bližní a zrovna v depresi bychom si zasloužili laskavý přístup. Když tak můžeme přistupovat k druhým, přistupme takto i k sobě.