



## Zer gertatzen zaigu deprimitzen garenean?

Depresioari buruz hitz egiten dugunean, denboraldi batean (gutxienez bi aste) izandako **aldartearen asaldua** esan nahi dugu. Depresioaren ezaugarriarik nabariena aldarte tristea izatea edo egunean zehar egiten diren ekintzarikiko gogoaren galtzea izaten da. Normalean, aldarte txarra edo gogo ga-bezia egun osoan zehar sentitzen da, ia egunero.

Depresioa sintoma batzuen bitartez azaltzen da. Sintoma hauek barneko prozesu kognitiboetan dute bere jatorria, hau da, pentsamendu negatiboetan. Pentsamendu negatibo hauek gure buruari, gure bizitzari eta gure etorkizunari buruzkoak izaten dira. **Hirukote kognitibo** depresibo honek hiru esparruoi lotutako irudikapenei kolorazio ezkorra ezarriko die. Eurek erakitzen dituzte pentsamendu okerrak.

Apur bat pentsatuz gero, deprimitzen garenean beti izaten dugu **ikusuntu ezkorra**, bai gure buruarekiko, bai gure inguruarekiko eta baita gure etorkizunarekiko ere. Pentsamenduak ondo aztertuz gero, ongi ikusiko dugu ikusuntu ezkor batetik agertzen direla. Depresioan sarturik gaudenean, ez gara ohartzen gu, gure bizitza edota gure etorkizuna ez direla guk pentsatzen dugun bezain txarrak.

Agian, gure bizitzako alor hauek ebaluatzerakoan erratzen gara eta benetan diren baino ilunagoak ikusten ditugu. Egoera honetan akats bereziak egin ditzakegu: gertaera baten ulermenari dagokion argibide onargarria ezabatzten duten inferentzia bidegabeak, funtsezko bereizgarriak testuingurutik atutziz arreta ñabardura batean biltzen duten abstrakzio hautakorrak, neurritz



gaineko orokortzeak, gehiegizko edo gutxiegiako estimazioak, izendapen baldarrak, eta abar.

Akats hauengatik, depresiboak ezin izaten du errealitatea besteak bezala ulertu. Bere ikuskera besteena baino ezkorragoa da, eta honek are okerrago sentiaraziko du. Azken finean, behar baino gehiago sufritu dezakegu, bizitza interpretatzeko era bereziagatik.

Egia da batzuetan gertatzen direla egonezina eragiten duten gauza larriak, esate baterako senide baten heriotza, lana galtzea, bikotearen banantzea, eta abar. Kasu hauetan, ez dugu uste tristezia edo depresioa patologikoak direnik, ondoeza gehiegi irauten ez badu edo handiegia ez bada, dolu patologikoa bihurtuz.

Laburbilduz, esan dezakegu depresioa errealitatea interpretatzeko modu pertsonala dela, baina guztiz **desegokia**. Gure burua, gure bizitza eta gure etorkizuna ikuspuntu ezkorretik begiratzen baditugu, nola sentiduko gara, deprimiturik ez bada? Sentimendu eta jokabide hauek depresioaren seinaleak dira, ez depresioa bera.

Lehen aipatu dugun bezala, depresioaren lehen seinalea aldarte tristea, adoregabetua, itxaropenik gabe, edo “**putzu baten barruan**” bezalakoa da. Hala ere, sarritan aldarte hau ez da hain agerikoa eta ezkuturik egon daiteke **kexa somatiko**en atzean (min handiegiak), edo **suminkortasun**aren atzean (edozergatik haserretu edo jendea hitzez eraso).

Ia beti **galtzen da gogoa** eta gauzekin disfrutatze gaitasuna. Lehengo zailtasunak edo interesgarriak ziren ekintzak gero eta gutxiago erakartzen dute. Erakarpen falta nabaritzen da baita sexu harremanetan ere.



Askotan, depresiboak ez ezik, **senitartekoek igartzen dute** isolamendu soziala eta zaletasunen uztea.

Normalean, **apetitua** gutxitu egiten da eta pertsonak jateko ahaleginak egin behar ditu. Hala ere, beste depresibo batzuei jateko gogo handitzen zaie, batez ere zenbait janariez (gozokiak, opiltxoak, txokolatea). Apetitua asalduek larriak direnean, pisu galtzea edo irabaztea serioak izan daitezke, eta umeen kasuan, euren garapen fisikoan eragin kaltegarria izan dezakete.

Sarritan ere ematen dira **loaren aztoramenak**, insomnia batez ere. Normala da gauaren erdian esnatzea eta berriro lo egiteko arazoak izatea. Edo goizegi iratzartzea eta ezin lokartu berriz ere. Beste batzuk (hauek gutxienean) logura gehiegi izaten dituzte, bai gauez eta baita egunez ere.

**Aldaketa psikomotoreak** ere gerta daitezke. Alde batetik, geldiezia ikus dezakegu: pertsona ezin da jesarririk egon, paseoak ematen ditu, eskuak igurztzen ditu, azalari edo arropari atximurka egiten dio. Bestalde, geldotasuna ikus dezakegu mugimenduetan, hizkeran eta pentsamenduan. Depresiboa ez da ia mugitzen, kostatzen zaio erantzutea, eta bere ahotsa oso baxua izaten da.

Depresiboak adorerik gabe, nekatuta eta akiturik egoten dira. Ariketa fisikorik egin gabe, **etengabeko nekea** izaten dute, eta lanik txikiak izugarriko esfortzua suposatzen du. Horregatik, erraz uzten ditu lanak eta ondorioz, ez ditu bereganatzen behar dituen sariak eta poztasuna.

**Gauzaez eta errudun sentimenduak** oso ohikoak izaten dira depresiboen gan. Alde batetik, norberaren balioaren ebaluaketa ezkorrak, ez-errealistak egiten dira. Beste aldetik, iraganean egindako akats txikiak handitu eta anplifikatu egiten dira. Sarri askotan, pertsona depresiboak eguneroko gerta-



era arruntak gaizki ulertzen ditu, norberaren akatsak direlakoan, eta bizitzako zoritxarrak bere gain hartuko ditu.

Depresiboek askotan izaten dituzte **kontzentratzeko eragozpenak**, edo erabakiak hartzeko zailtasunak. Ez dituzte gauzak gogoratzen edo arreta erraz galtzen dute. Lan intelektualetan gaizki moldatzen dira, nahiz eta kontzentratzeko zailtasun txikia izan.

Etsipenari amore ematen dionean, depresiboak **bere buruaz beste egiteko asmoak** izan ditzake: Honako ideia hauek ager daitezke: “bizitzak ez du zentzurik”, “atsedena behar dut”, “ezin dut hau jasan”, “familiarentzako zama baino ez naiz”, “hil nahi dut”. **HORRELAKORIK PENTSATZEN BADUZU, JOAN ZAITEZ BEREHALA LAGUNTZA ESKE.** Pentsamendu guztiak itxuragabetuta daude, gezurrak dira, zure bizitzako alde ezkorrak baino ez dituzu ikusten, aurrera ateratzeko gaitasuna gutxietsiz eta gertaera ezkorrak handietsiz. Horrela pentsatzeko arrazoen artean aurkitzen dugu gaundiezin egiten zaizkigun eragozpenei amore ematea, eta baita ere amaigabe iruditzen duen egoera mingarri hau bukatzeko gogoa.

Sintoma hauen multzoak pertsonarengan ondoeza sortarazten du, lanerako, ikasteko eta harremanetarako ezintasunaz gain.

### **Zergatik deprimitzen gara?**

Eredu kognitibo-konduktualak adierazten du jaiotzen garenetik ikaste prozesu etengabearen menpe gaudela. Ikuspuntu honetatik begiratuta, **gu gara izaten ikasi duguna.** Honek gure pentsamoldea, gure jokabideak eta gure sentimenak hartzen ditu bere barnean.



Korronte psikologiko honek proposatzen du **ez direla gauzak edo gertaerak gaizki sentiarazten gaituenak, baizik eta beraien iritziak**. Guk daukagun iritzia gure aurretiko esperientziatik datorkigu, eta iritzi honek mugatuko ditu gure sentimenak eta jokabidea. Gure sentimenduak eta jokabidea gure iritziekin bat egongo dira.

Beraz, pertsona batek ulerkera desberdinak izan ditzake gertaera berberaren aurrean, momentu desberdinetan. Eta halaber, pertsona desberdinek ulerkera desberdinak izan ditzakete gertaera berberaren aurrean.

Har dezagun adibide bat: ez dugu gainditzen azterketa garrantzitsuren bat eta ebaluatzen dugu gertaera hau gure gaitasun faltaren eta ezintasunaren seinaleztat. Hemendik aurrera triste sentiduko gara, porrot eginda, etsi-etsirik..., eta, beraz, negar egingo dugu, gauzen gozamina murriztuko zaigu, ez dugu izango besteekin harremanak, edo haserreago egongo gara. Hala ere, beste batzuei berdin gertatu zaie eta ez dira sentidu hain gaizki eta ez dute jarraitu horrelako jokabiderik. Aurreneko iritzia desberdina dute (“pena izan da, baina saiatuko naiz gainditzen hurrengoan”).

Seguru asko, adibidearen lehenengo protagonistak bere bizitzan zehar honelako zerbait ikasi du: “ez badut dena biribil-biribil egiten, erabateko porrota egingo dut”. Irakaspen hauek errealitatea bat-batean ebaluatzeko balioko dute, pentsamoldeak bihurtuz. Baina batzuetan, ikasitako pentsamolde hauek eragin ezkorra izango dute. **Iritziak bat ez badatoz gertakariekin edo gogorregiak badira, ez digute utziko zoriontsuak izaten**, ezta gertaera berrietara moldatzen ere. Orduan sentiduko eta portatuko gara era txar, ezkor eta kaltegarrian. Lehengo adibidean, errealista al da erabateko porrota egin duzula azterketa bat ez gainditzeagatik?



Depresioaren kasuan, oinarrizko ulerkera eredu eta pentsamolde hauek norberari buruz, bizitzari buruz eta etorkizunari buruz eratzten dira.

### **Arrisku faktoreak**

Arrisku faktoreek depresioaren garapena errazten dute. Honek ez du esan nahi depresioa nahitaez agertuko denik. Depresioaren sorreran beste faktoreek parte hartzen dute, besteak beste, gaitasun sozialak edo estresa, akutua zein kronikoa. Gertaera ezkorrekiko sentiberatasun handia izatea edo auto-estimua baxua **babes faktoreak** izango lirateke.

Badaude, bestalde, beste faktoreak **depresioaren aurka immunitatea** sortarazten dutenak. Esaterako, ikasteko gaitasuna eta baliabideak izatea edo gaitasun soziala. Baita ere, sarritan ekintza atseginak egiten dituen pertsona, edo familia eta gizartearen laguntza duena hobeto babestuta dago depresioaren aurka.