

# Depresija ir Nuotaikos sutrikimas Depression & Low Mood



Belfasto Sveikatos ir  
Socialinės pagalbos Trestas

**HSC** Belfast Health and  
Social Care Trust

**Padek sau pats – Vadovas  
A Self Help Guide**

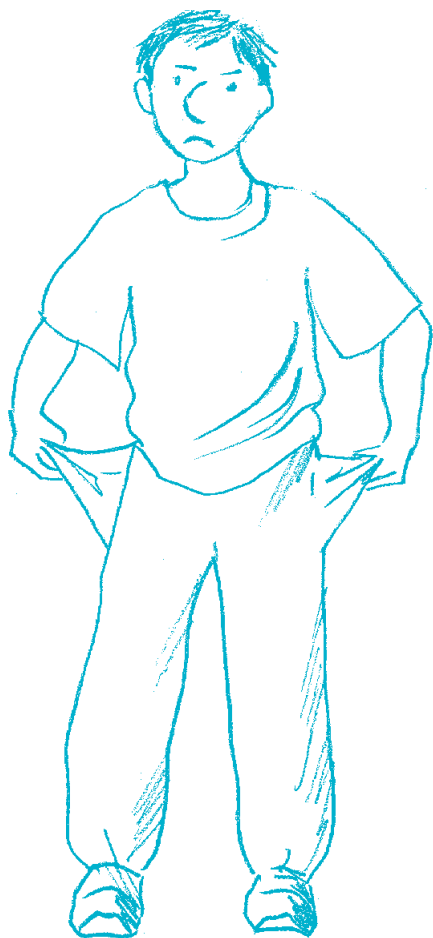
Lithuanian



## Žmogus, depresijos būsenoje, turi tokių minčių: These are the thoughts of two people are depressed:

*“Aš jaučiuosi visai vienišas, aš nebesusitinku su draugais, manau, jie manę paliko. Kuo gero, aš jiems nepatinku – kam aš patikčiau? Nėra tikslo stengtis. Tai beprasmiška ... Aš tiesiog nekenčiu savęs.”*

*“Man pastoviai norisi verksti, aš taip pavargau, man niekas neįdomu. Tiesa sakant, aš net nepradėjau darbų, kuriuos turėčiau padaryti, aš net negaliu atlikti paprastu dalykų, su kuriais kiti lengvai susitvarko...”*



Jūs galite turėti panašių minčių. Depresija yra gan įprasta problema ir daug žmonių jaučiasi prislėgti arba nusimine. Taip dažnai būna dėl gyvenimo sunkumai, tokių kaip netektis, problemos su pinigais arba su būstu, sunkumai santykiuose. Kai kuriems žmonėms šia problema tampa daug blogiau ir stoja ant kelio normaliam gyvenimui.

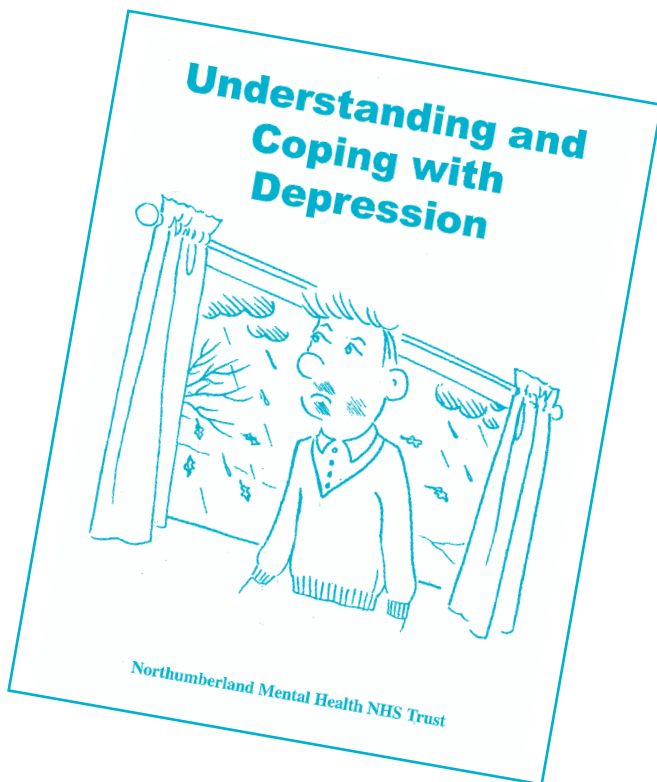
## Ar šis vadovas gali man padėti? How can this guide help me?

Gali atrodyti, kad niekas negali padėti jums jaustis geriau. Bet yra dalykai kuriuos atlikus, pasijusite geriau. Yra taip pat papildoma pagalba, kurią jūs galite gauti, jeigu depresija nedingsta.

Šio vadovo tikslas yra padėti jums susidoroti su depresija ir jaustis geriau. Šis metodas vadinasi pažintine terapija. Pažintinė terapija naudoja išbandytus, patikrintus metodus kuriu efektyvumas buvo įrodytas. Tai apima jūsų požiūrį į įvairių dalykų nagrinėjimą.

Mes įtraukėme raštiškus pratimus į šią brošiūrą, nes tai padės jums suprasti ir susidoroti su depresija praktiniu būdu. Padarus pratimus, suprasite, kad tai padeda.

Dėl papildomos informacijos apie depresiją, perskaitykite mūsų informacinį lapelį 'Depresijos suvokimas ir susidorojimas su depresija'



## Ką mokslas sako apie depresiją? What does research tell us about depression?

Gyvenimas būna kartais sunkus, ir mes žinome, kad tokie faktoriai kaip mažos pajamos, skyrybos ar santykių problemos ir darbo praradimas gali sukelti žmonėms depresiją. Nauji tyrimai padėjo mums geriau suprasti depresiją. Mes dabar suprantame, kad **mintys gali taip pat vaidinti svarbų vaidmenį depresijoje**. Jausmų pakeitimai gali įvykti palaipsniui, bet būdas, kuriuo asmuo galvoja apie save, labai skiriasi nuo tuo, kaip jie galvojo anksčiau. Galbūt jūs patys galite prisiminti savo depresinių minčių arba savo pažįstamą, turinti depresiją

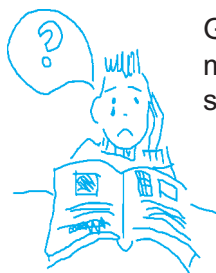
Čia yra keli pavyzdžiai:



Verslininkas, kuris mano, stovi prie bankroto ribos.



Rūpestinga motina, kuri mano, kad prarado susidomėjimą savo vaikais.



Gabus studentas, kuris mano, kad negali susikonzentruoti.



Eilinis žmogus, manantis apie save niekam vertas, nes prarado darbą.

Žmonės, sergantys depresija, turi panašų minčių, ir tuo metu nuoširdžiai taip apie save galvoja. Kai žmogaus mintis taip pasikeičia, ji(s) taip pat patiria ir kitų pasikeitimų.

## Žemiau nurodyti požymiai arba simptomai kuriuos galite patirti, turint depresiją: These are some of the signs or symptoms that you may experience if you are depressed:

*Emocijos arba jausmai - ( pažymėkite, jeigu taip jaučiatės)*

- Atsiranda liūdesys, nusivylimas, neviltis, užplūsta savęs nuvertinimas, kaltės jausmai
- Praradote gyvenimo džiaugsmą, nebedžiugina veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą
- Užaina verksmas arba nesiverkia tikrai liūdnų akimirkų metu
- Jaučiate vienatvę, net būdama (-s) kompanijoje
- Kyla susierzinimas ir pyktis netgi dėl menkniekių

*Fiziniai arba kūno požymiai*

- Nuovargis
- Nerimavimas
- Sutrinka miegas
- Blogiau jaučiatės tam tikru dienos metu – dažniausiai ryte
- Sumažėja ar padidėja apetitas, svoris

*Mintys*

- Praradimas pasitikėjimo savimi
- Laukiate blogiausio arba turite neigiamų bei liūdnų minčių
- Manote, kad viskas yra beviltiška
- Nekenčiate savęs
- Sumažėjusi dėmesio koncentracija

*Elgsena*

- Sunku priimti sprendimus
- Sunku atlikti kasdieninius darbus
- Darbu atidėliojimas
- Nebeužsiimate veikla, kuri anksčiau teikdavo malonumą

Jei vienu metu patyrėte daug tokių simptomų, jūs esate depresijoje ir jūsų nuotaika yra žema. Būdama (-s) depresijoje, jaučiatės **bejėge(-is)** ir visiškai vienišą (-s) šiame pasaulyje, dažnai **kaltinate save** dėl visų savo ydų. Galu gale, verčiami **neigiamai mąstyti apie save patį, apie pasaulį, ateitį**. Depresijos apimti žmonės **nebesidomi tuo** kas vyksta aplink ir tais dalykais, kurie anksčiau buvo malonūs. Darosi **sunku priimti sprendimus** arba įvykdyti smulkus darbus, su kuriais anksčiau neturėjote jokių problemų.

## Apibendrinimas

### In Summary

Tyrimai dabar sako mums, kad niūrios mintys vaidina reikšmingą vaidmenį depresijoje. Depresijos apimtiems žmonėms keičiasi jausmai –emocijos, kūno reakcija, ką jie galvoja ir kaip elgėsi.

## Kaip man suprasti tokius jausmus?

### How can I understand these feelings?

Tai, ką jūs galvojate apie įvairus dalykus, paveikia jūsų jausmus, kurie taip pat paveikia jūsų elgesį. Labai sunku pakeisti jūsų jausmus, bet jūs galite pakeisti savo mintys.

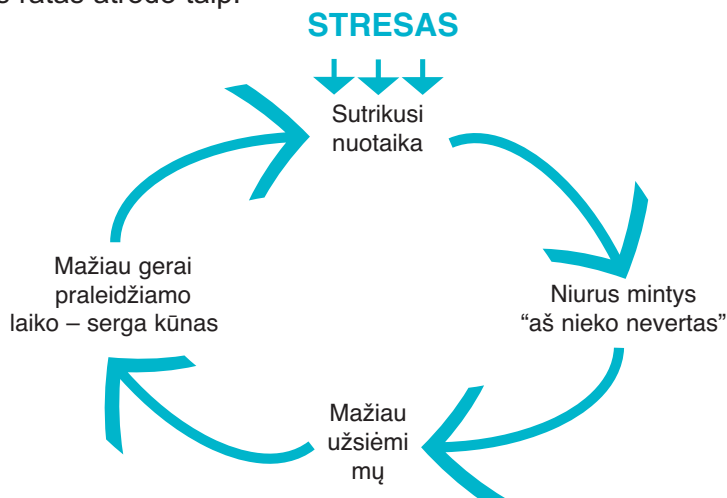
Jaučiant depresiją, galite pastoviai turėti pesimistinių minčių. Su kiekvieną neigiamą mintimi, depresija stiprėja.

Kartais, pesimistinės mintys sulaiko jūs nuo darbų arba pomėgių, kuriais jūs anksčiau užsiimdavote. Todėl, jums atsiranda kritiškų minčių dėl jūsų tinginystės, neatsakingumo, ir jūs jaučiatės dar blogiau. Kitais žodžiais, jūs patenkate į **užburta ratą**.

## Pavyzdžiui: For example:

Tarkime, jūs einate gatvę ir matote draugą, kuris, atrodo, jūs visiškai ignoruoja. Galbūt jūs klausiate savęs, kodėl jūsų draugas nusiteikė prieš jus ir jaučiatės nusiminę. Vėliau, jūs papasakojote apie tai tam draugui, o jis sako, kad jis tuo metu buvo susimastęs, ir net nematė jūsų. Paprastai jūs pasijaustumėte geriau, ir išmestumėte įvykį iš galvos. Bet, būdamas depresijoje, jūs, kuo gero, patikėsite, kad jūsų draugas atsisakė nuo jūsų. Galbūt, jūs net nepaklausėte jo apie incidentą, ir jūsų klaidingas manymas liks neišaiškintas. Būdami depresijoje, kuo gero, jūs nuolat darysite tokias klaidas.

Užburtas ratas atrodo taip:



Ar jūs esate panašiam rate?  
Pabandykite nupešti savo ratą.

## Ar galiu atpažinti pesimistinės mintis? Can I recognise these gloomy thoughts?

Kai jaučiatės nusiminęs, pesimistinės mintys tampa įprastomis ir ateina taip dažnai, kad prie jų priprantate.

**Pesimistinės mintys** dažnai būna apie jus pačius, pavyzdžiui: “Aš nesu nieko vertas”, “Žmonės manęs nemėgsta”, “Aš esu nemėgstantis bendrauti žmogus”, “Aš bjauriai atrodau”.

Ar turite pesimistinių minčių apie save? – brūkštelėkit jas:

---

---

---

---

---

---

---

---

Kartais, tokios mintys būna apie kitus dalykus, tokius kaip **pasaulis aplink** jus arba ateitis.

Pavyzdžiui: “Žmonės yra žiaurus”, “pasaulis – bjauri vieta”, “nieko gero neišeis”.

Ar turite pesimistinių minčių apie save? – brūkštelėkit jas:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Ką dar turėčiau žinoti apie tokias pesimistinės mintis?

### What more should I know about these gloomy negative thoughts?

Mes jums pateikėme pesimistinių minčių, kurias turi žmonės depresijoje, pavyzdžius. Svarbu prisiminti, kad jūs taip pat galite kartais turėti panašių minčių, net nesergant depresija. Skirtumas yra ar pavyksta paprastai atsikratyti nuo tokių minčių. Kai sergate depresija, tokios mintis, kad ir kaip, visada su jumis.

Leiskite nagrinėti šias **pesimistinės mintis detaliau**:

1. Pesimistinės mintis atsiranda automatiškai. Jos neparemtos nei protu nei logika, jos tiesiog atsiranda iš niekur.
2. Dažnai, tokios mintys nėra nei racionalios nei realios. Jos neturi jokio tikslo. Viską, ką jos daro, tai verčia jūs blogai jaustis ir stoja ant kelio jūsų tikram gyvenimo tikslo pasiekimui. Atidžiai pagalvojus, suprasite, kad jūsų pirminė išvada nevisada yra teisinga. Pavyzdžiui, jeigu kažkas jums senai neskambina, tai nereiškia, kad jie nebedraugauja su jumis.
3. Netgi jei tos mintis nėra racionalios, tam tikru laiku, jos atrodo jums pagrįstos bei tinkamos.
4. Kuo daugiau jūs pasitikite ir priimate pesimistinės mintis, **tu blogiau jūs jaučiatės**. Leidžiant sau įsigilinti į tokias mintis, pradėsite į viską žiūrėti pesimistiškai.

Kai žmonės puola į depresiją, jų mastymas taip pat keičiasi. Mastant pesimistiškai, darote sekancias klaidas:

### **1. Neigiamų bruožų perdėjimas** **Exaggerating the negative**

Jūs įsivaizduojate viską daug blogiau, negu iš tikrųjų tai yra. Padarus darbe nereikšmingą klaidą, tuoj pat puolat bijoti atleidimo iš darbo dėl savo klaidos. Kitais žodžiais, jūs puolate į liūdnas išvadas ir tikite, kad viskas taip ir bus. Jūs ilgai galite jaudintis, kad įžeidėte savo draugę, o vėliau sužinojus, kad ji net neprisimena jūsų pastabos.

## **Ar jūs pastebite neigiamus bruožus? Do you ever exaggerate the negative?**

Pagalvokite apie paskutinės dvi savaitės, ir sudarykite sąrašą:

## **2. Per daug apibendrinimo Overgeneralising**

Pavyzdžiui, nesugyvenus su vienu žmogumi, skubate galvoti, kad niekas jūsų nemėgsta. Nepavykus užbaigti eilinį darbą, galvojate, kad jūs nieko niekada nepasieksite ir nieko nepadarysite.

Kitais žodžiais, iš vieno, su jumis atsitikusio įvykio, darote neigiamą išvadą apibendrinant daug įvairių dalykų.

## **Ar jūs kada nors per daug apibendrinote?: Do you ever overgeneration?:**

Pagalvokite apie paskutinės dvi savaitės, ir sudarykite sąrašą:

### **3. Teigiamos pusės ignoravimas** **Ignoring the positive**

Žmonės, sergantis depresija, sutelkia visą dėmesį neigiamiems arba blogiems įvykiams, visiškai ignoruojant teigiamus įvykius arba geras žinias. Žaidžiant futbolą, jūs galėjote praleisti vieną įvartį, bet bendrai žaidėte gerai. Bet po žaidimo, jūs galite galvoti tik apie praleistą smūgį, pamiršus, kad per visas varžybas buvote geras žaidėjas. Jūs galite turėti daug gerų draugų, kuriuos pažįstate daug metų, bet koncentruosite visas mintis ir pergyvensite apie vieną, su kuriuo susiginčijote, pamiršiant visas kitas daugystės.

**Ar jūs ignoruojate teigiamus dalykus?:**  
**Do you sometime ignore the positive?:**

Sudarykite sąrašą iš paskutinių dviejų savaitių pavyzdžius:

### **4. Priimti viską asmeniškai** **Taking things personally**

Dažnai, būdami blogoje nuotaikoje, mes kaltiname save už viską blogą, net jeigu, faktiškai, tai neturi su mumis nieko bendro. Pavyzdžiui, jūs nuėjote į vietinę parduotuvę ir, gerai jūs pažįstanti, pardavėja šiandien yra nemandagi su jumis. Jūs automatiškai galvojate “aš jai nepatinku... ar aš jai kažką blogo padariau?”, bet tikriausiai, ji tiesiog yra pavargusi, nusiminusi arba šiaip “blogą dieną”. Šiame pavyzdyje, jūs pats save apkaltinate.

Ar jūs, kartais, prisiimate kažką asmeniškai, kai su jumis tai neturi nieko bendro? Pateikite pavyzdžius, įvykius per paskutines dvi savaites:

## Išvada

### In Summary

Kai žmonės serga depresija, jie dažnai turi liūdnas mintis bei neigiamai mąsto apie save patį, apie pasaulį, ateitį. Jų mastymas būna klaidingas. Jie išpučia neigiamus ir apibendrina blogus faktus, ignoruoja teigiamus dalykus savo gyvenime ir viską priima asmeniškai. Svarbu atskleisti liūdnas mintis ir klaidingą mąstymą.

## Kaip aš galiu pats sau padėti?

### How can I help myself?

Iki šiol mes kalbėjome apie tai, kaip mūsų mąstymo būdas paveikia mūsų nusistatymą. Mes nagrinėjome įvairius mąstymo būdus, verčiančius mus į depresiją. Šiame skyriuje, mes nagrinėsime praktinį teorijos taikymą, padedanti mums įveikti liūdnus jausmus bei mąstymą.



## 1. Paruoškite planą visai dienai

### Making a daily plan

Žmonės, sergantys depresija, dažnai neturi nuotaikos užsiimti bet kokia veikla, jiems yra sunku nuspręsti ką daryti kiekviena diena ir, galu gale, jie nieko nedaro.

Norint susidoroti su neveiklumu, paruoškite sąrašą nuplanuotų darbų. Po to, paruoškite **nuplanuotų žygių sąrašą**, pradedant nuo paprasčiausios užduoties, bet nesitaikykite per aukštai. Peržiūrėkite savo nuplanuotų žygių sąrašą, pažymėjus padarytus darbus arba įvykdytą planą. Dienos pabaigoje, galėsite prisiminti viską ir pamatysite kuo pasiekėte. **Fiziniai pratimai arba veikla** tikrai gali pakelti jums nuotaiką. Pabandykite ir kiekviena diena darykite šiek tiek daugiau. Bendravimas su draugais, šeima ir kaimynais taip pat padeda.

Sudarykite pratimų arba veiklos planą, kuriais galėtumėte užsiimti. Tai gali būti kažkas paprasta, kaip greitas ėjimas, kryžiažodžio sprendimas su šeima:

Pamėginkite užpildyti šį veiklos planą, sugalvokite savo užsiėmimus

Laikas	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
09.00 - 11.00					
11.00 - 13.00					
13.00 - 15.00					
15.00 - 17.00					
17.00 - 19.00					

## **2. Pasisiekimai ir malonumas** **Achievement and pleasure**

Kartais, žmonės, sergantys depresija, pamiršta apie savo pasisiekimus bei savo pomėgius, anksčiau teikiančius malonumą. Aplink dauguma žmonių vyksta daugiau įvykių nei jie pastebi. Savo lentelėje su kasdieninės veiklos bei užsiėmimų plane surašykite visus dienos įvykius. Šalia, pažymėkite raide M įvykius, suteikiančius malonumą, o raidė P, šalia užsiėmimų, kuriuose jūsų manymų, jūs kažkuo pasiekėte arba jums gerai išėjo. Nesikuklinkite, žmonės, sergančius depresija, linke neįvertinti savo pasisiekimų. Pasistenkite kiekviena diena užsiimti kažkokia, malonumą teikiančią veikla, lepinkite savę, tai turėtų jums padėti.

## **3. Keičiančių jausmų abėcėlė** **The ABC of Changing Feelings**

Dauguma žmonių, sergančių depresija, galvoja, kad jų gyvenimas yra toks bjaurus, kad jie turi pilną teisę liūdėti. Tai, ką jūs galvojate apie įvairius dalykus, paveikia jūsų jausmus, kurie taip pat paveikia jūsų elgesį.

Prisiminkite paskutinį, jūs numindinusį arba sukeltą depresija, įvykį. Padalinkite jį į trys dalis:

- A. Pats įvykis.
- B. Jūsų mintys apie įvykį.
- C. Jūsų jausmai apie jį.

Dauguma žmonių atsimena tik A ir C. Išnagrinėkime pavyzdį.

Tarkime, kažkas sukritikavo jūsų padarytą darbą.

- A. Įvykis - kritika.  
Jūs jaučiatės užgautas bei susidrovėjas.
- B. Jūsų mintys - "Jo manymu, aš netinku šitam darbui, jis tiesus, aš esu beviltiškas, man nevieta šiame darbe".
- B. Jūsų jausmai - įsižeidimas, sutrikimas. Bet ką jūs iš tikrųjų galvojate? Kuo gero reikės susikaupti, norint tai suprasti!

Nenuostabu, kad prastai jaučiatės! Labai svarbu pasistengti ir atsiminti visas trys stadijas A, B ir C, tada suprasite, kad mes galime pakeisti savo požiūrį į įvykį, ir tada galėsime pakeisti savo jausmus dėl jo.

## **4. Pusiausviros išlaikymas**

### **Balancing**

Dar vienas naudingas metodas vadinasi pusiausvyros išlaikymas. Kai į galvą ateina neigiama mintis, kritiška pastaba, pasistenkite subalansuoti ją suradus teigiamų savo bruožų. Pavyzdžiui:

Mintis: “aš netinku šitam darbui”, gali būti subalansuota: “mano viršininkas pasakė, kad tikrai vertina mano dabą, kuri aš padariau vakar”.

## **5. Dviejų stulpelių metodas**

### **The double column technique**

Jūs galite padaryti dar viena dalyką – užrašyti visas savo neigiamas mintis, ateinančias automatiškai į vieną stulpelį, o priešais jo, į kitą stulpelį parašyti subalansuotą teigiamą mintį.

Pavyzdžiui:

Automatiška neigiama mintis:

Jonas man nepaskambino,  
jis manęs nemyli

Subalansuota teigiama mintis:

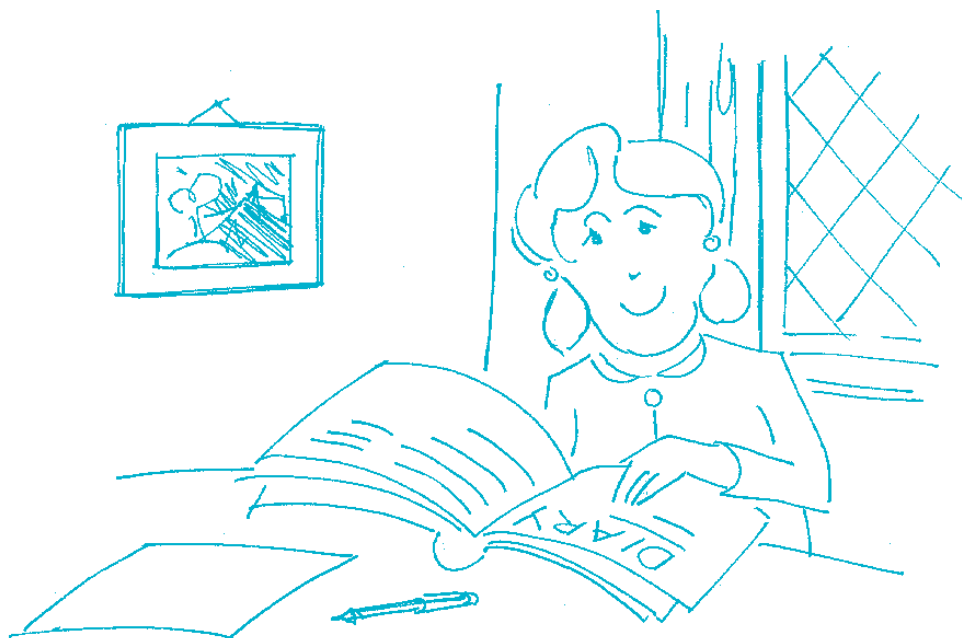
Jis yra labai užsiėmęs, jo  
manymu, aš jaučiuosi žymiai  
geriau šią savaitę ir jam nereikia  
jaudintis dėl manės

## 6. Pasistenkite atsiminti smulkmenas

### *Try and remember details*

Mokslinis tyrimas sako, kad depresingas žmogus neatsimena įvykio smulkmenų ir kalba apibendrinant, pavyzdžiui: “Man niekada nieko nesigauna”. Pasistenkite ir pratinkite savę atsiminti smulkmenas ir tada lengvai atkursite atmintyje gerus laikus bei teigiamus atsitikimus. Galvokite apie tam tikrą laiką. Dienoraštis jums padės. Sudarykite sąrašą tikrų pasiekimų bei teigiamų savo bruožų, pavyzdžiui: “aš niekada nevėluoju”, “antradienį aš padėjau draugui”, “praėjusią savaitę bendradarbis pagyrė mano darbą”.

Pasistenkite vesti dienoraštį savo įvykių, jausmų, minčių. Tai bus panašu į lentelę iš 16 puslapio. Naudokite visus aprašytus metodus, stengtis atrasti daugiau subalansuotų minčių. Stebėkite klaidas savo mastymuose.



<b>Įvykis</b>	<b>Jausmas arba emocija</b>	<b>Mintis</b>	<b>Kitos subalansuotos mintys</b>
<b>Pavyzdys</b>			
<b>Kaimynė nekreipia į manę dėmesio</b>	<b>Nusiminimas ir depresija</b>	<b>Aš jai nepatinku, niekam nepatinku</b>	<b>Kuo gero, ji tiesiog užsimastė apie kitus dalykus – aš per greitai apsisprendžiau, kad jai nepatinku.</b>
<b>Jūsų pavyzdys</b>			

## ***Išvada***

### ***In Summary***

Kasdieninio plano naudojimas, užrašai su meistriškumo bei pasiekimo pavyzdžiais, bei dienoraščio su automatinėmis bei subalansuotomis mintimis pildymas padės jums susidoroti su depresija ir su ją susiejančiomis liūdnomis mintimis.

## 7. Sunkių problemų išsprendimas

### Solving difficult problems

Kartais, mus užvaldo jausmai dėl labai sudėtingų bei sunkių dalykų, kuriuos mes turime atlikti. Vienas iš būdų, padedančių išspręsti tokią problemą, tai **išdėstyti** visą procesą **žingsnį po žingsnio ir vienu metu imtis tik tai vieno iš žingsnių**.

Būdamas depresijoje, problemų sprendimas atrodo sudėtingesnis negu jis yra iš tikrųjų. Susidūrus su ypatingai sunkia problema, prisiminkite laikus, kai galėjote sėkmingai išspręsti panašias problemas, ir naudokitės tuo pačių metodu. Arba paklauskite draugo, ką jis būtų daręs tokioje situacijoje. Būkite tikslus. Užrašykite visus galimus variantus. Užrašykite visas idėjas – kartais, netgi kvailu sprendimą verta užrašyti bei apmastyti. Naudokitės tinkamiausiu metodu.

**Pamėginkite patys išspręsti problemą.**

**Parašykite problemos esmę:**

Pamėginkite padaryti taip:

Sudarykite sąrašą visų sprendimų (visus, netgi kvailus, ateinančius į galvą). Prisiminkite, kaip jūs spręsdavote panašias problemas anksčiau. Ką patartu jūsų draugai?

Pasirinkite geriausią sprendimą iš viršuje minėtų:

### **Imkitės žingsnių: Steps to tackle it**

Žingsnis 1:

Žingsnis 2:

Žingsnis 3:

Žingsnis 4:

Žingsnis 5:

## **8. Ilgalaikiai įsitikinimai Long Term Beliefs**

Kartais, žmonės turi ilgalaikių savikritiškų požiūrių - pavyzdžiui, "Aš nesu protingas" arba "aš nesu mielas žmogus". Dažniausiai, tokie įsitikinimai yra mūsų praeities rezultatas ir dabartinėje realybėje jie neturi pagrindo. Pamėginkite nugalėti savikritiškumą, liaukitės žeminti savę ir ieškokite įrodymų savo įsitikintu klaidingumui. Ką jūs pasakytumėte savo geriausiam draugui, jeigu jis taip apie savę galvotų?

## **9. Ypač įtempti laikai Particularly stressful times**

Daug žmonių patyrė sunkių laikų savo gyvenime negalėdami pakeisti vykstančių įvykių. Pavyzdžiui, netektis, arba kelios netektys per trumpą laiką, bedarbystė, ilgalaikė liga, nuolatinės finansinės problemos arba vienvė. Kartais, keli įvykiai atsitinka vienu metu. Galų gale žmogus puola į depresiją. Laikui bėgant, dauguma žmonių atsigauna, bet be pagalbos tai gali būti sunku.

## **10. Papildoma pagalba Further help**

Mes tikimės, jus pasinaudosite šioje brošiūroje pasiūlytais pratimais. Jie turėtų padėti jums susidoroti su depresija ir vėl susivaldyti savo mintis bei gyvenimą.

Jums manant, kad jūs per lėtai žygiuojate į priekį, yra ir kitų priemonių galinčių jums padėti nugalėti šią problemą.

Pirmiausiai, kreipkitės pas savo šeimos gydytoją. Jis gali jums pasiūlyti pokalbių terapiją, antidepresantus arba abu. Jis gali jus nukreipti pas psichinės sveikatos priežiūros specialistą, kur galėtume gauti profesionalią pagalbą ir nugalėti savo problemas. Jeigu jūs esate tokioje gilioje depresijoje, kad jums kyla savižudiškos mintys, nedelsiant kreipkitės pas gydytoją ir papasakokite jam apie savo savijautą.

## **Kur aš galėčiau gauti papildomos pagalbos? Where can I find extra help?**

Jeigu, jūsų manymu, jūs sergate depresija, pirmiausiai, kreipkitės pas savo šeimos gydytoją. Jis turės informacijos apie vietinias tarnybas, galinčias jums padėti. Poliklinikos seselė arba seselė, lankanti vaikus iki 4 metų namuose (health visitor) taip pat gali suteikti jums pagalbą.

*Sekantys žmonės gali jums suteikti informaciją apie įvairias tarnybas:*

Jūsų poliklinikos seselė arba seselė, lankanti vaikus iki 4 metų namuose (health visitor).

**Tresto pagalbos telefonas (Helpline) 0800 228844**  
**CAUSE (pagalba šeimai arba**  
**slaugytojams žmonių, sergančių nuo**  
**rimto psichikos sutrikimo) 028 9024 3838**  
**www.cause.org.uk**

*Sekančios įstaigos bei pagalba telefonu gali būti naudinga:*

**Pogimdyminė pagalba 028 9065 3209**  
**www.pmspn support.co.uk**

**CRUSE Pagalba Netekties metu 084 4477 9400**  
**www.crusebereavementcare.org.uk**

**Suvok ir nugalėk depresija**  
**(Aware Defeat Depression) 028 9032 1734**  
**www.aware-ni.org**

<b>Imago</b>	<b>028 9087 2277</b>
<b>Relate</b>	<b>028 9032 3454</b> <a href="http://www.relateni.org/infopage.htm">www.relateni.org/infopage.htm</a>
<b>Paguodos draugija (Samaritans)</b>	<b>028 9066 4422</b>
<b>Inner East Belfast Sure Start</b>	<b>028 9096 3399</b>
<b>Inner City South Belfast Sure Start</b>	<b>028 9094 2525</b>
<b>Patarymų biuras pilėčiams (Citizens Advice Bureau)</b>	<b>028 9050 3000</b>

Kai kurias naudingas knygas, kurias galima nusipirkti arba pasiskolinti iš vietinės bibliotekos:

Paul Gilbert (1999) **Overcoming Depression (Depresijos nugalimas)**.  
Robinson Publishers

Chris Williams (2001) **Overcoming Depression (Depresijos nugalimas)**.  
Arnold Publishers.

Christine Padeskey & Denis Greenberger (1995) **Mind over Mood (Protas valdo nuotaiką)**. Guildford Press.

David Burns (1980) **Feeling Good: The new mood therapy (Jaučiamės gerai: nauja nuotaikos terapija)**.  
Morrow Publishers

Šia brošiūra paruošė Lorna Kameron ir Lesli Maunder, perdirbta iš ankstesnio vadovo, kuri paruošė Šeila Šarky ir Kevin Gibson.



This leaflet is based on material produced by the Northumberland, Tyne and Wear NHS Trust ([www.ntw.nhs.uk/pic](http://www.ntw.nhs.uk/pic)). Reproduced with their kind permission.



**Belfast Health and  
Social Care Trust**

**Designed by The Department of Design and Communication  
© Newcastle, North Tyneside and Northumberland  
Mental Health NHS Trust  
(Revised January 2002)**