



Beat the Blues: Before They Beat You

Copyright © 2010 by Robert L. Leahy, Ph.D.

Published by arrangement with D4EO Literary Agency, USA

Copyright © 2011 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You.

Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Anca Șerbu

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Leahy, Robert L.

Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine : cum să te vindeci de depresie / dr. Robert L. Leahy ; trad. din lb. engleză de Mihaela Ivănuș. - Ed. rev.. - București : For You, 2017

ISBN 978-606-639-160-3

I. Ivănuș, Mihaela (trad.)

616.89

EDITURA FOR YOU

Tel./fax: 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: foryou@editura-foryou.ro, comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: [Editura-For-You](#)

Instagram: [@edituraforyou/](#)

Twitter: [@EdituraForYou](#)

Printed in Romania ISBN 978-606-639-160-3

Dr. ROBERT L. LEAHY

ÎN VINGE DEPRESIA ÎNAINTE SĂ TE ÎN VINGĂ EA PE TINE

Cum să te vindeci de depresie

Editie revizuită

Traducere din limba engleză
de Mihaela Ivănuș

Editura For You
București

CUPRINS

Capitolul 1: Ce este depresia?	9
Capitolul 2: Mintea deprimată	43
Capitolul 3: „Nimic nu-mi ieșe bine“: Cum să învingi deznașejdea	77
Capitolul 4: „Sunt un ratat“: Cum să abordez autocritica	101
Capitolul 5: „Nu suport să fac greșeli“: Cum să te simți „suficient de bun“	131
Capitolul 6: „Nu am chef de nimic“: Cum să-ți stimulezi motivația	165
Capitolul 7: „Pur și simplu, nu mă pot hotărî“: Cum să-ți depășești indecizia	187
Capitolul 8: „Mă gândesc, iar și iar...“: Cum să nu mai rumegi aceleasi lucruri tot timpul	215
Capitolul 9: „Sunt doar o povară“: Cum faci ca prietenile să-ți ofere mai multe satisfacții	237
Capitolul 10: „Nu suport să fiu singur“: Cum să-ți depășești sentimentul de însingurare	257
Capitolul 11: „Relația mea se destramă“: Cum să-ți îmbunătășești relația intimă	279
Capitolul 12: „Acum, că mă simt mai bine, cum îmi păstrează această stare?“: Cum să nu recidivăm	311
Capitolul 13: Gânduri de final.....	331
Anexa A: Tratamente biologice pentru depresie	336
Anexa B: Resurse suplimentare de tratament	350
Cuvinte de mulțumire.....	353
Note de final.....	355
Despre autor.....	365

Rezpect pentru oameni și cărți. Înțelegem că și le va fi de un real ajutor să le oferă să fie disponibile.

Thomas Joiner, profesor emerit
de cunoaștere și profesor de psihologie,
autorul lucrării de la se învăță oamenii

Învinge stăpânia moarte și te invigă să te trăiești oferă
îndrumările temeinice și spălărea penitentă atâtva cele
sistemuri de creare și dezvoltare ale personalității. Poate nu
este o carte de băiat, dar este o carte care îți poate ajuta să
vezi că e sănătosu să te întrebi ce te întâmpină în viață.

Allison Harvey,
Universitatea din California, Berkeley

„Într-un dezastru de cărți și prețuri, această carte prezintă
ultimul deschizător în domeniul și îi oferă un ajutor în de
comprensiv și în cadrul unei noastre a ivirilor devenite. O recom
andare de carte care să aducă înțelegeri și înțelegeri.”

Dr. G. Thompson Williams, Oscar M. Davis
profesor de psihologie, Rutgers
University, autorul de "How to Stop Being Afraid"

Înțelegere și dezvoltare personală sunt doar două dintre
sistemurile de creare și dezvoltare ale personalității. Poate nu
este o carte de băiat, dar este o carte care îți poate ajuta să
vezi că e sănătosu să te întrebi ce te întâmpină în viață.

Capitolul 1 CE ESTE DEPRESIA?

„Nimic nu are rost”, mi-a spus Karen. Privindu-și mâiniile, au început să-i curgă lacrimile. „Îmi este greu să mă scol dimineața. Pun ceasul să sune, dar nu vreau să mă dau jos din pat. Mi se strângă inima când mă gândesc să mă duc la serviciu. Diminețile mă însărcină. Nu am niciun motiv de bucurie, nicio perspectivă.”

În fiecare dimineață, Karen se trezea devreme și simtea o tristețe copleșitoare. Stătea întinsă în pat, singură, gândindu-se la cât cumplită este viața ei. *De ce sunt astfel? Parcă nimic nu-mi ieșe bine.* Aceste gânduri dureroase, triste îi inundau mintea și o făceau să se simtă ca și când nu exista niciun motiv pentru a merge mai departe. Chiar înainte de ivirea zorilor, ea începea o nouă zi marcată de nefericire. „Mă trezesc plângând fără motiv”, mi-a spus. „Aș vrea să adorm – pentru totdeauna.”

Karen avea 32 de ani când a venit prima oară să mă vadă. Se despărțise de Gary de peste un an și divorțul urma să se definitiveze în câteva luni. Căsătoria lor pornise cu stângul, cu patru ani înainte – Gary era dominator, îi desconsidera sentimentele și critica aproape tot ceea ce facea ea. Mi-a spus, aproape scuzându-se: „Am încercat să fiu o soție bună.” Apoi a adăugat, în apărarea ei: „Lucram foarte mult la birou și nu puteam întotdeauna să fac totul în casă, așa cum și-ar fi dorit

Gary." El o numea irespnsabilă, leneşă şi indolentă. Dacă încerca să-i combată acuzaţiile, o învinovătea şi mai mult. Nimic nu era suficient de bun pentru Gary. Se simtea superior. Iar Karen se simtea redusă la tăcere.

La început a avut mari speranţe pentru căsătorie. Gary părea încrezător, genul de om voluntar şi hotărât, cineva pe care simtea că îl poate respecta. „Era partida perfectă”, mi-a mărturisit Karen. „Îmi amintesc cum îmi aducea flori şi mă scotea la restaurante drăguşe şi îmi spunea cât de frumoasă sunt.” Îşi plecă privirea. „Dar mi se pare că a trecut atât de mult de atunci.” Karen mi-a spus că a ştiut că face o greşelă în săptămâna de dinainte de a se căsători – Gary era permanent critic şi chiar i-a spus că nu era sigur că vrea să se căsătorească cu ea. Dar ea a simţit că nu putea anula nunta. Prea mulţi oameni fuseseră invitaţi la eveniment.

Relaţia lor intimă s-a degradat rapid, încă în primul an. Există puţină afecţiune şi căldură între ei şi foarte puţin sex. Gary venea acasă târziu, uneori părând puţin drobat. Spunea că a fost în oraş cu asociaţii de afaceri – că trebuia să socializeze pentru a ţine pasul cu alţi colegi de la locul de muncă. În cele din urmă, Karen începu să-l suspecteze că o înşală, dar nu avea nicio dovadă. Şi, între timp, au început să se certe din aproape orice – cine era responsabil de menaj, cumpărături şi planificare. În definitiv, argumentă Karen, „şि eu muncesc”. Dar Gary voia ca lucrurile să se desfăşoare aşa cum dorea el.

Apoi, după trei ani de căsnicie, Gary i-a spus lui Karen că doreşte să se despartă. Întâlnise o femeie la serviciu – agent de vânzări la o altă societate. „Cealaltă femeie” era divorţată, cu un fiu de cinci ani, iar Gary se întâlnea cu ea, după orele de serviciu, de câteva luni de zile. „Ea mă înțelege. E mai în-

învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine

genul meu”, i-a spus el. „Chiar vreau ca această căsătorie să se termine.”

Karen a fost distrusă. Era furioasă că Gary o înşelase şi o minţise. Dar se învinovătea şi pe ea însăşi. „Dacă aş fi fost mai atrăgătoare şi interesantă, el nu m-ar fi înşelat. Nu sunt suficient de bună, nici măcar pentru a păstra un bărbat lângă mine.” Simtea că nu avea nimic de oferit, că timpul trecea şi că era complet singură. „Am pierdut legătura cu prietenii mei”, mi-a spus. „Stăteam tot timpul acasă, aşteptându-l pe Gary. Obişnuiam să mă întâlnesc cu prietenii înainte de a ne căsători. Acum nu mai am nimic.”

Karen îşi pierduse interesul şi cu privire la alte lucruri. „Obişnuiam să mă duc la sală, ca să fac exerciţii fizice. Asta mă energiza şi mă făcea să mă simt bine în pielea mea. Dar nu m-am mai dus de peste un an.” Începuse să mănuance hrană nesănătoasă – „hrană pentru confort emoţional” – pentru că o făcea să se simtă un pic mai bine, timp de câteva minute, dar pierduse controlul asupra stilului de a mâncă şi luase în greutate. „Uită-te la mine”, mi-a zis ea. „Cine m-ar vrea?”

I-am cerut lui Karen să-mi ofere o imagine vizuală a modului în care arată depresia ei. „Mă văd într-o cameră goală, culcată în pat, cu storurile trase”, a spus ea. „Sunt singură şi plâng.” Privirile noastre s-au întâlnit şi apoi ea s-a uitat în altă parte. „Aşa va fi viaţa mea. Voi fi întotdeauna singură.”

Amintindu-mi de Karen în timp ce scriu aceste rânduri, mă cuprinde tristeţea gândindu-mă la cât de rău se simtea. Vedeam durerea, disperarea şi autocritica ce o făceau să sufere. Simtea că divorţul ei a dovedit cât de neatrăgătoare este şi că nimeni nu ar putea vreodată să o dorească. Nu putea să realizeze că avea un trecut plin de legături puternice cu oameni – prieteni care au respectat-o şi au iubit-o – şi că

era productivă și apreciată la serviciu. Nu putea să vadă că era intelligentă, bună și generoasă. Nu putea să înțeleagă că sentimentele ei de tristețe și de silă de sine nu puteau dura pentru totdeauna.

Dar sunt norocos. Știu cum s-au sfârșit lucrurile în cazul lui Karen și asta este o amintire fericită pentru mine. Ea și-a învins depresia, iar acum are un nou soț, o nouă încredere în sine și o stimă de sine mult mai realistă. Oare cum poate cineva care se simte atât de lipsit de speranță, atât de cufundat în tristețe și disperare, să găsească o lumină la capătul tunelului?

Nugăsirea unui nou bărbat a fost lucrul care a salvat-o pe Karen. Chiar Karen a fost cea care s-a salvat singură din depresie. A învățat să preia controlul asupra vieții ei – în fiecare zi. A început să identifice și să-și schimbe gândirea negativă, ceea ce i-a permis să se simtă mai bine și să acționeze mai bine. Relațiile ei s-au dezvoltat pe măsură ce a apelat la prietenii ei atunci când s-a simțit izolată și lipsită de iubire. Și a învățat că își poate fi propriul terapeut – odată ce a primit instrumentele necesare.

O epidemie modernă

Povestea lui Karen poate semăna cu povestea cuiva pe care-l cunoști – sau poate chiar cu a ta. Ai putea spune: „Știu cum e să stai în pat, cufundat în gânduri negative, fără să ai energie pentru a face ceva. Știu cum e să regreti trecutul și să te temi de viitor, să trăiești într-o lume întunecată, în care bucuria nu pare niciodată să fie a ta.” Ca și Karen, poate simți că nu meriți să fii iubit, că visurile tale au rămas toate în urmă, că nu există nicio cale de ieșire. Ai putea chiar să crezi că îți vei petrece toată viața fără prieteni și singur – sau ai putea

Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine

să crezi că, dacă oamenii te-ar cunoaște cu adevărat, nu ar ține niciodată la tine. Ca și Karen, este posibil să-ți petreci ziua luptându-te cu vocea aceea inconsistentă care-ți spune că nu poti să faci nimic, că nimic nu-ți va ieși aşa cum trebuie și că nu mai există nicio placere sau niciun sens în viață.

Dacă îți se întâmplă asta, nu ești singur. În fiecare an, cam 11% din populația Statelor Unite are o tulburare depresivă și 19% vor suferi de depresie la un moment dat din viață – ceea ce înseamnă că depresia poate afecta, în cele din urmă, 60 milioane de americanii.¹ Eu, personal, nu cunosc persoane care să nu fi fost afectate de depresie – fie că ele însăși suferă de depresie, fie cineva apropiat lor. Este aproape o certitudine că cineva din viața ta – un membru de familie, un prieten apropiat, un coleg – a fost victimă de depresiei, la un moment dat. Depresia este o epidemie pe plan mondial, care golește viețile de sens și de bucurie și poate chiar să ucidă.

Mulți oameni care nu suferă de o depresie suficient de severă pentru a se califica pentru un diagnostic au, totuși, simptome depresive. De fapt, într-o perioadă de șase luni, unul din cinci adulți și jumătate dintre copii și adolescenți raportează *unele* simptome de depresie.² Deși depresia nu este foarte comună la copiii mici, ea devine destul de problematică în timpul adolescenței, iar prevalența ei pare să fie în creștere. Acest lucru este alarmant, nu doar pentru că am dori ca tinerețea să fie o perioadă de distracție și de optimism, dar și pentru că jumătate dintre copiii care suferă de depresie vor continua prin a deveni adulți deprimați. De asemenea, rata sinuciderilor în rândul tinerilor este dramatic de ridicată.

De ce suntem mai deprimați ca oricând? Psihologul Jean Twenge a constatat că amplificarea stăriilor depresive

În ultimii 50 ani corespunde unei creșteri a individualismului și unei scăderi a relațiilor sociale.³ În secolul al XIX-lea aproape nimeni nu locuia singur; astăzi, aproape 26% dintre gospodării sunt formate dintr-o singură persoană. Mai târziu, vom studia mai atent modul în care problemele referitoare la singurătate și relații contribuie la depresie – dar și alte tendințe istorice și culturale joacă un rol semnificativ. Tendințele permanent în schimbare te pot face să simți că unele lucruri trec pe lângă tine, fluxul constant de vești proaste de la televizor îți poate întuneca viziunea despre viață, iar declinul comunităților bazate pe credință îți poate oferi o perspectivă cinică. În recenta sa carte *The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement (Epidemia narcisismului: Trăind în epoca lucrurilor care ni se cuvin)*, Twenge urmărește creșterea aşteptărilor nerealist de mari și a narcisismului și asociază aceste tendințe cu creșterea anxietății și depresiei.⁴ Narcisismul este reflectat în fiecare aspect al mass-media, precum în fotografiile retușate cu femei cu corpuri și piele perfecte, care, de fapt, nu există cu adevărat. Narcisismul este reflectat în accentul pus pe ideea de a te gândi mereu că ești minunat, indiferent de ceea ce faci în realitate. și este reflectat în aşteptările nerealiste pe care le au mulți tineri atunci când încep să lucreze – se aşteaptă la un succes aproape imediat. Cartea lui Twenge urmărește apariția sentimentului de a-ți se cuveni și de a avea aşteptări nerealiste, care corespunde, de asemenea, unei creșteri a nivelului de anxietate și depresie. Pe măsură ce aşteptările noastre sunt mai mari, simțim tot mai mult că ni se ia ceva.

Cultura noastră este marcată din ce în ce mai puțin de sentimentul de comunitate. În anii 1950, oamenii din clasa muncitoare mergeau la bowling împreună, adesea mândri

Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine

de echipamentul pe care-l purtau. Acum se duc la bowling singuri – dacă se mai duc. Oamenii stau hipnotizați în fața televizoarelor, în timp ce se uită cum altcineva trăiește „viața reală”, într-o însiruire nesfârșită de reality-show-uri. Legăturile dintre noi au scăzut în mod considerabil – iar acest lucru se asociază, de asemenea, cu creșterea nivelului de anxietate și depresie. Mișcarea continuă din cartier în cartier, de la un loc de muncă la altul, faptul că nu păstrăm aceleași prietenii din copilărie până la maturitate și declinul organizațiilor civice (sindicale, grupuri părinte-profesor, cluburi, biserici, muncă de voluntariat) ne-au făcut să devenim mai izolați, mai singuri și mai deprimați.

Am devenit din ce în ce mai preoccupați de noi însine și mai puțin în legătură cu ceilalți.

Probabil că nu e plăcut să afli că milioane de oameni știu ce înseamnă să te temi de ziua ce începe, să pășești doborât de tristețe printr-o lume întunecată, în timp ce alții merg în lumina soarelui. Dar vesteau bună este că depresia e foarte ușor de gestionat azi – *dacă beneficiezi de tratamentul potrivit*. Ca și Karen, ai putea descoperi că există o cale de ieșire. Poți să descoperi noi modalități de gândire, de acțiune și de a fi în contact cu alții. Poți găsi – spre surprinderea ta – că, ascuns în tine, se află curajul de a deschide o ușă nouă în viața ta, de a-i trece pragul și de a-ți construi o viață ce merită trăită.

O ușă în viața ta

În cei 27 de ani în care am practicat psihoterapie, multă lume m-a întrebat: „Nu te deprimă să lucrezi cu oamenii depresivi?” E ciudat că simt exact opusul. Mă simt excelent lucrând cu oamenii depresivi, pentru că știu că pot fi ajutați.

Da, vesteau bună este că, beneficiind de un tratament eficient, poți depăși depresia – și, odată ce ai depășit-o, ai șansa de a-i împiedica reapariția. Noile tehnici de auto-ajutor sunt în măsură să te ajute să transformi gândirea negativă și stările de tristețe dureroase. Nu e ușor. Este nevoie de muncă din partea ta. Dar există instrumente puternice – multe tipuri de instrumente – pe care poți să îneveți să le folosești pentru a te ajuta singur.

Cei mai mulți dintre oamenii deprimați pot fi ajutați prin forme mai noi de terapie cognitiv-comportamentală/behavioristă. Eu și colegii mei dezvoltăm această metodă de 30 de ani, iar ea este acum folosită în întreaga lume ca tratament psihoterapeutic alternativ pentru depresie și anxietate. Această terapie te ajută să-ți schimbi modul în care gândești (percepțiile) și ceea ce faci (comportamentul). Odată ce ai schimbat modul în care gândești, vei schimba modul în care simți și vei rupe ciclul durerii autoperpetuate.

În loc să petreci ani de zile pe canapeaua unui terapeut, care-și mângâie barba și pune întrebări tangențiale, ce nu au niciun sens pentru tine, cu TCC poți să începi să-ți schimbi viața chiar *astăzi*. Pentru mulți oameni, TCC are mai multe efecte de durată decât orice altă metodă. Dacă tratezi depresia moderată sau severă cu medicamente, dar întrerupi medicația după ce te simți mai bine, sunt şanse mari (76%) să ajungi din nou să fii deprimat în următoarele 12 luni. Dar dacă ai ajuns să te simți mai bine cu ajutorul terapiei cognitive, există o sansă mai mică (de doar 30%) de recidivă după ce te oprești. Și, ca lucrurile să stea și mai bine, vei învăța metode prin care poți reduce considerabil riscul de a cădea, din nou, pradă depresiei. Pastilele nu te învață noi metode, dar TCC o face.

Învinge depresia înainte să te îngingă ea pe tine

Dacă ai fi unul dintre pacienții mei, aş începe sesiunea noastră TCC întrebându-te: „La ce problemă dorești să lucrăm azi?” În loc de ascultare pasivă, și-ai atribuvi un rol activ, cerându-ți să-ți evaluezi gândurile, să le confrunți cu realitatea, să încerci să găsești noi modalități de a privi lucrurile și să iezi în considerare noi comportamente specifice pe care le-ai putea încerca. Îi-ai da teme de autoajutorare pentru acasă, astfel încât, între sedințe, să-ți poți fi propriul terapeut. Îi-ai evalua, împreună, periodic progresele, ai examinat de ce unele lucruri nu au funcționat și ai experimentat tehnici noi. Nu ne-am da bătuți. și te-ai îndemnat să lucrezi pentru a te schimba *chiar de astăzi*.

În această carte vreau să am cu tine aceeași abordare activă, angajantă, directă. Din experiența mea de aproape trei decenii cu cazarile de depresie, am învățat multe de la pacienții mei și de la propria mea viață și cred că poți învăța din tehnici și strategiile pe care mulți dintre pacienții mei le-au găsit utile. Această carte este setul tău de instrumente, este locul unde găsești tehnici pe care le poți folosi în fiecare zi pentru a te elibera de chinul depresiei. Aș dori ca, ori de câte ori te simți autocritic, indecis sau fără speranță, să fii capabil să o deschizi, să găsești instrumentele de care ai nevoie și să te ajuți singur. Secretul este ca tu să-ți devii, de fapt, propriul terapeut, propriul „îndrumător”, astfel încât să nu ai nevoie de încurajări din partea altor persoane pentru a găsi îndrumare. Scopul final este de a-ți recăpăta controlul asupra propriei vieții.

În funcție de cât de severă este depresia ta, cel mai bine ar fi să ai ceva ajutor din exterior – cel puțin la început. Depresia cronică, de lungă durată și gravă își poate pune serios amprenta asupra calității vietii tale; în multe cazuri,

aceste boli cronice sunt rezultatul unui tratament inadecvat. Dacă depresia are un efect semnificativ asupra ta, este important să o iezi în serios și să o tratezi agresiv și complet. În plus față de multele tehnici TCC pe care le vei învăța din această carte, putem augmenta tot ceea ce facem folosind medicamente sau alte tratamente biologice. Situația ideală ar fi să beneficiezi de asistența unui terapeut antrenat în tehnica cognitiv-comportamentală, precum și a unui medic cu care să te poți consulta cu privire la alte opțiuni, cum ar fi tratamentul medicamentos.

Pe tot parcursul acestei cărți vom lucra împreună folosind tehnici pe care le poți pune în practică chiar acum. Vom discuta, de asemenea, despre modul în care tratamentul medicamentos poate face parte din metoda de autoajutorare. Vom examina modul în care tu și partenerul tău puteți avea o relație mai bună și cum poți construi prietenii mai pline de satisfacții și respect. Depresia îți poate afecta toate domeniile vieții, deci vei avea nevoie de instrumente pe care să le poți folosi în fiecare domeniu, în fiecare zi din viața ta. Dacă îți-aș oferi numai o încurajare, te vei simți mai bine doar pentru câteva minute. Dar dacă îți pun la dispoziție instrumentele, poți rezolva problemele atunci când eu nu sunt în preajmă.

Nu aștepta să te salveze altcineva. *Te poți salva singur.*

Anatomia depresiei

Depresia nu înseamnă doar unul sau două simptome. Ea este o grupare de gânduri, sentimente, comportamente și experiențe diferite. Psihologii și psihiatrii au realizat un sistem de evaluare și clasificare a acestui complex evaziv, schimbător, al durerii. Diagnosticul tehnic pe care-l dăm este

Învinge depresia înainte să te învingă ea pe tine

„tulburare depresivă majoră”, ceea ce înseamnă că ai fost deprimat – într-o stare de tristețe sau de pierdere a interesului față de orice activități – pe o perioadă de două săptămâni și ai cel puțin patru dintre următoarele simptome:

- Sentimente de inutilitate sau vinovăție
- Dificultăți la concentrare sau în luarea deciziilor
- Oboseală sau nivel de energie redus
- Insomnie sau hipersomnie (exces de somn)
- Pierderea poftei de mâncare, scădere/creștere în greutate
- Sentimente de agitație sau de a fi încetinit în tot ce faci
- Gânduri despre moarte sau suicid

Înainte de a pune acest diagnostic, excludem problemele medicale care pot da naștere simptomelor depresiei, cum ar fi dezechilibrul glandei tiroide. De asemenea, luăm în calcul și restul lucurilor care se întâmplă în viața ta. De exemplu, în general nu diagnosticăm pe cineva care suferă în urma pierderii unei persoane dragi ca fiind deprimat – cu excepția cazului în care depresia durează o perioadă neobișnuită de lungă.

Diferite tipuri de depresie

Există o mulțime de moduri de a fi deprimat. Poți avea o tulburare depresivă majoră, ca cea pe care tocmai am descris-o. Sau poți avea o fază de depresie mai usoară, care durează aproximativ doi ani și pe care o numim *tulburare distimică*. Poți să suferi de o tulburare distimică și de o perioadă de depresie majoră în același timp, respectiv diagnosticul de „depresie dublă”. Multe femei suferă de depresie post-partum, după nașterea unui copil.