

# Kell-e mindig erősnek mutatni magad?

[Szalay Ágnes, pszichológus, coach](#)

2019. július 16.

**Tiszteljük azokat az embereket, akik nehéz időkben is tartják magukat. Akik egy konfliktusban meg sem rezdülnek, akiken nem látszik, hogy gyengék lennének. Sokan mérgesek magukra, ha kiderül róluk az esendőségük, gyengeségük. Azt gondolják, bírniuk kellett volna. Pedig, aki mindig tartja magát, az önmagát is veszélyezteti.**

Rainesford Stauffer, a Medium újságírója [cikkében](#) arról vall, mennyire abszurd volt, hogy az életét megnehezítő betegsége során nemcsak a családtagjainak, barátainak mondta mindig azt, hogy jól van, de még az orvosának is. Túlzottan belenevelték a tartás, az erősnek mutatkozás fontosságát, így nem is tudott mást mondani, mint hogy kösz, jól vagyok.

## Írj nekünk

Szerzőnk, Szalay Ágnes pszichológus, több mint 15 év szervezetfejlesztési tanácsadói tapasztalattal. A [SelfGuide pszichológiai műhely](#) egyik alapítója. Coachként támogatja ügyfeleit céljaik megtalálásában és elérésében, legyen szó munkahelyi, vezetői vagy személyes fejlődési igényről. Motivációs elakadással, karierváltással, stresszkezeléssel, szakmai, vezetői fejlődéssel kapcsolatban lehet hozzá fordulni személyesen, vagy olvasói levélben, melyre (a névtelenséget megőrizve) a [Dívány.hu](#)-n is szívesen válaszol.

Viselkedésének egyik okozóját gyerekkori balett-tanárában látja, aki fizikailag és érzelmileg is folyamatosan bántotta. Ő viszont gyerekként nem mutatta, hogy fáj, nem sírt, hanem csinálta tovább a gyakorlatokat, mert azt gondolta, rosszabb lenne, ha látnák rajta a fájdalmat. És valóban, az órák végén a tanár megdicsérte a kitartásáért, és azt mondta neki, hogy ez az ő erőssége, amire majd felnőttként is támaszkodhat. Csak hát jött a betegség, amikor a tünetek zokszó nélküli viselésével kifejezetten ártott magának: későn fordult orvoshoz, és nem jelezte, amikor újabb beavatkozásra lett volna szüksége.

Sokan gondolják ezt helyesnek. A tranzakcióanalízis úgy hívja ezt a jelenséget, hogy *Légy erős parancs*. Akiket életükben leghangsúlyosabban ez a parancs vezérel, azt élük meg, hogy akkor szerethetők, ha nincs velük baj. Ha mindent kibírnak, nem panaszkodnak, mindig vidámak, nem nyomasztják saját rossz hangulataikkal és nehézségeikkel a környezetüket. Egy darabig nekik is jó ez, maguk elöl is elrejtik a negatív érzéseiket, a fájdalmukat. Egy idő után viszont olyan lesz, mintha állandóan maszkot hordanának, és a meg nem élt érzéseik betegségbe vagy depresszióba fordulnak.

## Az elfojtott lelki fájdalom kivetül a testre

Hilary Jacobs Hendel pszichoterapeuta rávilágít, hogyan is történik ez. Az elnyomott érzések, a lefojtott pszichés energia megjelenik a testünkben: megfeszítjük az izmainkat, behúzzuk a nyakunkat, megváltozik a légzésünk. A tartós stressz ezért okozhat például hasfájást vagy vállkörnyéki fájdalmat.

Dr. Margaret Rutherford szerint addig tudjuk erősíteni magunkban a *jól vagyok, összeszedett vagyok, velem nincs semmi gond* képet, hogy a végén a maszk teljesen ránk nő. Már nem tudunk kilépni belőle. Nyugodtnak tűnünk, pedig nem vagyunk azok. Az igazi nyugalom az, amikor az ember tényleg biztonságban érzi magát. Aki csak mindig tartja magát, és sosem szembesül a saját rossz érzéseivel, az sokkal inkább bizonytalan. Attól tart, hogy ha megmutatná a gyengeségét és a sebezhetőségét, akkor bántanák és megsebeznék. Kiszolgáltatottá válna, ezt pedig nem engedheti meg magának, mert veszélyes.

## **Nem engedünk meg magunknak semmilyen rossz érzést**

Annyira második énünké válhat a mindig nyugodt, mindig erős ember képe, hogy egy idő után már az embernek saját magának elfogadhatatlanná válik bármilyen másfajta állapot. Például a fizikai fájdalom. Pedig a testi és a lelki fájdalmak is jelzések, hogy valami nem jó, beavatkozásra lenne szükség. Az teljesen egyértelmű, hogy milyen veszélyekkel jár, ha valaki [nem megy időben orvoshoz](#), mert letagadja maga előtt is a tüneteit.

Egy összeszedett embernek nagyon nem könnyű feladnia azt, hogy ő mindig erős. Sokan irigykednek azokra, akik [tudnak sírni filmekben](#), vagy tudnak ordítani, és nem csak magukba fojtják a fájdalmat. Érdemes valahogy megpróbálni közelebb kerülni a valós érzésekhez, és szembenézni a fájdalommal is, mert csak ez adhatja meg a szabadságot, és azt, hogy az ember valóban nyugodt lehessen és biztonságban érezhesse magát.

## **Ezért ne tartsd soha vissza a könnyeidet**

[Milanovich Domi](#)

2019. május 23.

**Hajnali négy órakor felkavaró álomból ébredek. A lélek sötét óráiban elárasztanak a negatív érzések, a zavaros gondolatok, a fájó emlékek és a jövőre irányuló kétségbeesés. A démonokkal birkózni kemény meccs, de megtanultam, hogy a szomorúság közel sem a legrosszabb dolog, ami az emberrel történhet. Sőt!**

Akár munkahelyi gondok gyötörnek, akár a szívünket [törték össze](#), vagy egy szerettünk távozott az élők sorából – ilyenkor a végtelennek tűnő éjszakai vergődés észvesztő magánya sokunk számára ismerős érzés.

Így van ezzel [Grant Hilary Brenner](#) pszichiáter is, aki kora gyermekkorában veszítette el az édesanyját. Ahogy teltek az évek, a saját bőrén tapasztalta meg, miként tudja megváltoztatni

az álmatlan éjjelekhez fűződő viszonyát. Idővel az egykor rejtélyes és borzasztó élmények az önmagához való közel kerülés lehetőségeivé szelídültek, szabályból kivételes alkalmakká váltak. Legújabb [cikében](#) arról beszél, hogy miért nem érdemes menekülnünk a szomorúságunk elől. Az írást kiegészítve közöljük.

## #0 Mit is érzel valójában?

Bár időnként elintézzük őket annyival, hogy „nem vagyok jól”, a negatív érzéseink általában rendkívül összetettek: sokszor [düh](#), kétségbeesés, csalódottság, tehetetlenség vegyül bennünk. A szomorúság általában csendesebb érzelmként jelenik meg, de az összes élményünket szürkére festi. Egyfajta háttérzajként kitartóan lappang bennünk, hogy egy óvatlan pillanatban nyomasztó erővel, mintegy belülről csavarjon össze minket. Ezért is fontos, hogy ne hagyjuk felgyülemelni.

## #1 Engedd be a szomorúságot és megkönnyebbülsz

Sokan úgy vélekednek, ha egyszer elkezdenének sírni, sosem tudnák abbahagyni. Tapasztalatok szerint ilyen nincs. Egyrészt minden [sírás](#) eláll egyszer, másrészt lényeges hangsúlyozni, hogy nem az a legrosszabb dolog, ami történhet veled, ha végigzokogsz jó pár délutánt. A szomorúság blokkolása ugyan ideig-óráig távol tarthat a fájdalmas gondolatoktól és [emlékektől](#), de ennek komoly ára van: gyakorlatilag hibernálsz a lelked. Az érzelmeid ellen való folyamatos küzdelem pedig óriási mentális energiákat emészt fel.

Persze előfordulhat, hogy a figyelemelterelés és az érzelmekhez való kapcsolódás kombinációját kialakítva, fokozatosan adagolva tudsz feldolgozni valamit, illetve [szakember](#) segítségét veszed igénybe, hogy biztonságos keretek között találkozz a negatív emóciókkal. De ha időnként megengeded magadnak, hogy rácsatlakozz a szomorúságodra, megkönnyebbülhetsz. Ráadásul a benned rejlő feszültség nem más utakon, például testi tünetek formájában vagy másokra [kivetítve](#) fog levezetődni.

## #2 Szomorúnak lenni oké

Sokan máig a gyengeség jelének tartják a sírást, legalábbis olyan dolognak, ami nem tartozik másokra. Amikor könny szökik a szemükbe, még [szégyenkezni](#) is kezdenek. Ha azonban felül tudsz kerekedni a sírástól való félelmeden, ez az egész életedre hatással levő fordulópont lehet. A sírás sokszor olyan megkönnyebbülést hoz, ami után új szemmel tudsz magadra nézni. Ha be tudod ismerni és el tudod fogadni, hogy szomorú vagy, kevésbé fogsz ítélni vagy terelni, illetve nagyobb empátiával fordulhatsz [önmagad](#) felé.

## #3 A szomorúság nem egyenlő a depresszióval

A szomorúság teljesen természetes érzelem, ezért abszolút adekvát olyan helyzetekben, amikor [vesztés](#)g ér minket. Ha rögtön patologizáljuk, azaz betegségnek tekintjük a szomorúságot, az azt eredményezheti, hogy minél előbb igyekszünk megszabadulni tőle, változatos módszerekkel. Ez semmiképp sem szerencsés, hiszen a gyászfolyamatok kialakulását is meggátolhatja. A „most erősnek kell lenned” típusú, biztatónak szánt mondatok is azt nehezítik meg, hogy a személy el tudja gyászolni, amit el kell [gyászolnia](#) (legyen az egy munkahely, egy áhított cél, egy hozzátartozó vagy egy párkapcsolat elvesztése). Szomorúnak lenni persze nem kellemes dolog, de a depresszió ennél jóval összetettebb jelenség, amelyről [alábbi cikkünkben](#) írtunk részletesen.

## #4 Ha meg tudod osztani a szomorúságodat, jobban tudsz kapcsolódni

Amikor elnyomod a szomorúságodat, nem fejezed ki a belső, autentikus élményed valóságát: kevésbé hiteles üzemmódban vagy. Ez lehet tettetett jókedv, hideg munkamód, akár egyfajta érzelmi tompaság. Ha meg tudod osztani a negatív érzéseidet a szeretteiddel, ha mersz előttük sérülékeny lenni, az növelni fogja a köztetek kialakuló [intimitást](#). Ezzel szemben a magadba temetkezés olyan bezárkózást eredményez, ami az éned egy fontos, érző részét mindig el fogja szigetelni a többiektől.

[Kutatások](#) egyébként azt is kimutatják, hogy a közösen átélt fájdalom összehozza az embereket. Azok, akik együtt csilipaprikát ettek vagy jeges vízbe dugták a kezüket, később úgy nyilatkoztak, hogy erősebb kötelék alakult ki közöttük, illetve jobban együttműködtek egy feladat során. A kollektív gyász és a közös megemlékezések rendkívüli módon össze tudnak kovácsolni egy közösséget, illetve a sorstársak egymást is tudják támogatni a feldolgozásban.

## #5 A szomorúság odafordulást és empátiát vált ki

Ha folyamatosan elnyomod a saját negatív érzéseidet, a másik szomorúsága óriási fenyegetést jelenthet számodra. Előfordulhat, hogy a szeretted közlésére [kognitív empátiával](#) még képes vagy reagálni, hiszen észleled az érzelmét, megérted a helyzetét, van tudásod arról, hogy mi történik vele. Azonban az, hogy érzelmi [empátiát](#) is tudsz-e neki adni, erősen kérdéses. Ha a saját gátjaid mögött óceányi szomorúság gyűlt össze, nem engedheted meg magadnak, hogy a másik érzéseit is beengedd a rendszeredbe, hiszen az már túl sok lenne. Ha azonban képes vagy dolgozni a saját szomorúságodon, mélyebb érzelmi kommunikációt tudsz folytatni mindazokkal, akik igazán számítanak neked. Ennek hatására nagyobb kölcsönösséget tudsz megélni a kapcsolataidban, és te is tudod [támogatni](#) azokat, akiket szeretsz.

Amennyiben képes vagy kifejezni a szomorúságodat, az a környezetedből is fokozott együttérzést válhat ki. [Tanulmányok](#) bizonyították, hogy az emberek hajlamosabbak segíteni annak, aki sír. Ha visszatartod a könnyeidet, akkor kevesebb az esélye, hogy kedves emberek felajánlják a támogatásukat. Persze, ha sokat bántottak életedben, nem tanultál meg [bízni](#) másokban, vagy jelenleg [bántalmazó emberek](#) vesznek körül, akkor lényeges mérlegelni az érzelmi és fizikai biztonságodat.

Ebben az esetben mindenképpen cél az, hogy olyan emberek vegyenek körül, akik tisztelnek és szeretnek téged. Ha képes vagy megnyílni, hidd el, sokszor nem várt helyről érkezik támogatás, akár új kapcsolatok formájában. Ahogyan a hajnali órákban is rendszerint történik valami különleges, amikor a redőnyön átszűrődik az új nap világossága. [Túlélted](#) az éjszakát, és most egy kicsit tiéd a város, amíg a többi ember a másik oldalára fordul.

# A depresszió nem rosszkezdő vagy gyengeség

[Szalay Ágnes, pszichológus, coach](#)

2018. október 29.

**"Szedd össze magad! Ne hisztériázz! Ugyan már, nézd a dolgok pozitív oldalát! Mindened megvan, mégis mi bajod?" Ezeket az általánosan osztott gondolatokat szokták az emberek mondani azon társaiknak, akik rosszkezdőről, depresszióról panaszkodnak. Ami még rosszabb, az ember önmagának is ezt mondja, ha érzi, hogy nincsen rendben vele minden. Pedig ezek nagyon nem igaz mondatok a depresszió esetében. A depresszió betegség.**

Az első reakciónk arra, amit nem értünk, a félelem. A depresszió láthatatlan betegség. Kívülről nehéz megérteni, akik benne vannak, pedig nehezen tudnák elmagyarázni. Leginkább irodalmi szövegek, műalkotások vihetnek közelebb annak az elárvult, önmagába zárt, a világtól eltávolodott tudatállapotnak a megértéséhez, amit a depresszióban szenvedők éreznek. József Attila, Sylvia Plath vagy Vincent Van Gogh művei talán sejtetnek valamit.

Pedig a depresszió népbetegség, 2020-ra [számítások szerint](#) a második leggyakoribb egészségügyi probléma lesz a szív- és érrendszeri betegségek után. Eléggé zavaró tehát, hogy mégis keveset beszélünk róla, és amikor említjük, akkor gyakran tévhitekkel vagyunk tele. A társadalom a depresszióban szenvedőket is, mint sok más nehéz és sokak számára érthetetlen helyzetben lévőket, stigmatizálja. Allison Abrams pszichoterapeuta, aki sokat tesz azért, hogy leválassza ezeket a stigmákat a mentális betegségekről, a [Psychology Today-en elmagyarázza](#), hogy mik azok a tévképzetek, amiket sokan még mindig a depresszióhoz kötnek. Amíg nem kezd el az emberek többsége tisztábban látni a depresszióval kapcsolatban, amíg nem ismeri el a közvélekedés ennek az állapotnak a valódi betegség voltát, addig sok ettől sújtott ember nem is mer kezelésért folyamodni, hogy elkerülje a szégyent és a megbélyegzést.

## **1. tévhit: A depresszió olyan valami, amitől megszabadulsz, ha végre összeszeded magad**

A depresszió nem választás kérdése. Nincs olyan ember, aki önszántából ilyen tüneteket akarna magának. A depresszió az agy kémiai állapotának, az ember működésének, és a környezetének bonyolult kölcsönhatása nyomán alakul ki – és ebben a kémiának jelentős szerepe van. Az ember akaraterejével nem tudja megváltoztatni azt, hogy milyen neurotranszmitterek váltódnak ki az agyműködésében. Simán az agy állapota kiválthat valakinél, vagy bent tarthat valakit a depresszióban – bár a környezeti hatások sem elhanyagolhatók.

## **2. tévhit: A depresszió a negatív gondolkodás eredménye**

Az önségítő könyvek és néhány pszichoterápiás irányzat is azt hangsúlyozza, hogy kezdjen el az ember pozitívan gondolkodni, lássa azt a poharat végre félig telinek. Ez bizonyos esetekben hasznos javaslat. Annyi a gond vele, hogy ez erős kognitív képességet feltételez. Ugyanakkor ha valaki depressziós, akkor a gondolkodása leszűkül, merevebbé válik, és pont azt a gondolkodási erőfeszítést képtelen megtenni, ami szükséges lenne az új hozzáállásmód elsajátításához.

Ha az állapot elhatalmasodott, major depresszió diagnózisa van valakinek, akkor szimplán a felkeléshez sincs ereje, nemhogy gondolkodási trükkök betanulásához. Andrew Solomon visszaemlékezéseiben érzékletesen leírta saját depresszív periódusait, és ezzel kapcsolatban azt írja: *régen szerettem ejtőernyőzni. Könnyebb volt kimászni egy repülő szárnyához 8 mérföldes szél ellenében, ötezer láb magasan, mint azokban a napokban kikelnem az ágyból.*

### **3. tévhit: Okod van rá, hogy depressziós légy**

Abrams szerint a depresszió olyan megtévesztő és meggyőző, mint a korrump politikus, aki bármi hazugságról meggyőző: „*Nincs jogod depressziósnak lenni, hiszen mindened megvan. Hálásnak kéne lenned.*” Pedig ez nagyon nem így van. A klinikai depresszióhoz nem kell több jogalap, mint ahhoz, hogy elkapd az influenzát. A fentihez hasonló, környezetből jövő biztatónak szánt mondások, azonban csak még tovább építik a büntudatot a betegben, segítség helyett csak rontanak az állapotán. A depresszió betegség, nem azon múlik, hogy kinek mi je van.

### **4. tévhit: Ha normálisan éled az életed, nem lehetsz depressziós**

Ha influenzás vagy, otthon maradsz. A depresszióknak viszont nincs kívülről látható tünete, sok depresszióval küzdő ember éppen úgy bejár a munkahelyére, teszi a dolgát, mint amikor nem volt beteg. A környezete nem is tud róla, hogy belül mit él át a betegsége miatt – mondja Madisyn Taylor mentálhigiénés szakember.

### **5. tévhit: Ha elég erős volnál, kutya bajod sem lenne**

A depresszió nem erő kérdése. Sőt, tulajdonképpen ahhoz kell az erő, hogy valaki segítséget bírjon kérni akkor, amikor szüksége van rá. A pszichés fájdalomtól való megszabadulás, a kigyógyulás sokszor igazán erőssé teheti a jellemet. Aki meggyógyult, az gyakran nagyon nagyra tudja értékelni a gyógyult állapotát, és erősen, másokat segítve éli életét. Sokak, akiknek a depresszió a társuk volt éveken át, korábbi traumák túlélői. Ha segítséget kaptak, és meg tudtak gyógyulni, akkor ők is képessé, erőssé válnak ahhoz, hogy segítsenek másokat, támaszt adjanak a rászorulóknak.

Abrams azt mondja, hogy ha valaki [depresszió](#) diagnózist kap, akkor azt ne életfogytiglani ítéletnek értékelje, hanem inkább egy olyan akadálnak, amit le lehet küzdeni. És ha leküzdi, akkor megerősödve kerülhet ki belőle. Ehhez persze első lépésként az kell, hogy tudjunk, és merjünk beszélni róla. Szűnjön meg az a közhiedelem, ami stigmatizálja a mentális betegségben szenvedőket. Ha a témát nem a szőnyeg alá söpörjük, hanem kihozzuk a fényre, akkor rögtön kezelhetővé is válik.

# Depressziós? Van egy megbízható jel, hogy felismerd!

[Szalay Ágnes](#)

2018. szeptember 27., csütörtök 19:20

**Egyre több embert sújt a depresszió szörnyű állapota. Ezért egyre fontosabb, hogy minél korábban felismerjük, ha valakit ez a veszély fenyeget, és kapjon olyan segítséget, ami csökkentheti a betegség miatti szenvedést. Most a nyelvhasználatban jutottak érdekes eredményekre a kutatók.**

Zsófi és Fanni együtt mentek ki a piacra, hogy húst vásároljanak az ebédhez. Hazaérve mindketten elmesélték édesanyjuknak, hogy mit történt:

*Zsófi így mesélte: Mint mindig, most is totálisan felesleges volt kimennem a piacra. Én ott állandóan szívok. A felújítás miatt undorítóan mocskos még mindig. Senki nem dolgozik, senki nem törődik azzal, hogy én, a vásárló összepiszkolódom. Soha nem lesz kész! És persze a hentes sem volt nyitva. Ne is próbálkozz ezzel, nem megyek ki többet a piacra! Gusztustalan az a hely is, mint ahogy ez az egész ország.*

*Fanni sem volt boldog: Teljesen feleslegesen mentiünk ki! Nem volt nyitva a hentes. Ráadásul még mindig nem végeztek a felújítással, akkora piszok van, hogy inkább eret vágsz magadon, minthogy begyalogolj oda. Nem tudom, mikor fogják végre megcsinálni rendesen, és nem is láttunk egy munkást sem, aki dolgozna éppen. Nem kéne többet kimennünk a piacra, amíg nem fejezik be a felújítást.*

Szerinted melyik lánynál képzelhető el, hogy lesben áll a depresszió?

Oké, teljesen igaz, hogy ennyi alapján egyáltalán nem lehet ezt eldönteni. Mégis, vannak bizonyos [nyelvhasználati jelek](#), melyek Zsófiira utalnak. Tudósok és segítő szakemberek régóta gondolják, hogy a depresszió nemcsak az életminőségre, kapcsolatokra, ruházkodásra, és úgy általában az élet minden dolgára van kihatással, hanem a nyelvhasználatra is. Aki depresszióban szenved, másképp beszél, más szavakat használ, mint aki nem. A depresszióhoz, és más mentális betegséghez köthető nyelvhasználat nagyon erős és hatásos is lehet, gondoljunk csak József Attila, Kurt Cobain vagy Sylvia Plath soraira.

Nehéz volt azonban egészen mostanáig pontosan megállapítani, miben is áll a depresszióhoz kapcsolódó jellegzetes nyelvhasználat. A kutatók olvastak, jegyzeteltek, olvastak, jegyzeteltek, sziszifuszi munka volt. Mostanra viszont a big data elemzésekkel elképesztően nagy mintából dolgozhatnak. Számos netes fórumra, blogra, naplóra, levelezésre küldték rá szövegelemző motorjaikat, és találtak is néhány jellemző fordulatot.

## Negatív érzelmet kifejező szavak

Nyelvhasználat esetén két dolgról beszélhetünk, egyrészt a tartalomról, másrészt pedig a stílusról. A tartalom, nem meglepő módon az, hogy miről beszél valaki. Az elemzés azt mutatta ki, hogy a depressziósok szövegeiben sokkal magasabb a negatív érzelmet kifejező szó, mint a kontrollcsoportnál. Hemzsegnek a „magányos”, „szerencsétlen”, „szomorú” melléknevek. Micsoda meglepetés! Jó, nem meglepő, de fontos észrevenni.

## Egyes szám, első személy

A másik, ami viszont még ennél is jobban jellemző a depressziósok beszédére, az az egyes szám első személy. Magukról beszélnek, magukkal foglalkoznak, kevés a többes szám. Ha belegondolunk, hogy a depresszió egyik legszörnyűbb szubjektív tünete az izoláció, az elmagányosodás, úgy ez nem is furcsa. Ugyanakkor itt a nyelvhasználat is aláhúzza az „énközpontúságot” (és itt most nem az egocentrizmusra kell gondolni). Az egyes szám első személy használata lehet diagnosztikus jegy, de okságra nem utal. Nem tudják még, hogy azért foglalkozik-e valaki magával, mert ez a depresszió velejárója, vagy az lesz-e depressziós, akinek a gondolatai túl sokat forognak önmaga (hibái) körül.

## Végletesség

A beszéd stílusában az abszolutista szavak is jellemzők. A depressziósok, öngyilkossági gondolatokkal birkózók, szorongást átélők igencsak hajlamosak arra, hogy végletekben beszéljenek: *mindig, soha, teljesen, senki, semmi, állandóan...* Ez a harmadik legerősebb megkülönböztető jegy: sokkal jellemzőbb, mint a negatív érzések szavakba öntése.

Megnézték azt is, hogy gyógyulóban lévő depressziósoknak milyen a nyelvhasználat. Megvizsgáltak egy csomó olyan fórumot, ahol a gyógyulók pozitív történeteiket osztják meg, támaszt nyújtanak a még depresszióban szenvedő sorstársaiknak. Természetesen az éppen gyógyult depressziósoknál nem volt jellemző a negatív érzelmi szavak túlsúlya, sőt sokkal több pozitív érzelméről írtak, mint egy sima kontrollcsoport. De ez a végletesség megmaradt! A kutatók azt írják, hogy egy depressziós epizód után nagyobb az esély, hogy ez újra előforduljon, és ez a végletességre hajló gondolkodás elősegítheti a depresszió megjelenését.

## Mire jó ez?

A depresszió és egyéb mentális betegségekhez köthető nyelvhasználat vizsgálata segíthet a szakembereknek megérteni a betegek belső állapotát. Gondolkodásmódjukat visszatükrözi a nyelvhasználatuk.

Másrészt viszont prevenciók célokat, korai diagnosztizálást is szolgálhat ez a módszer. Egyre több adat alapján a program egyre pontosabb becslést tud majd tenni bármilyen szövegből, hogy annak íróját veszélyezteti-e valamilyen mentális betegség. A WHO szerint jelenleg több mint 300 millió ember szenved [depressziótól](#) – jó minden eszközt megragadni, amivel segíteni lehet rajtuk.