

Jak wspierać osobę z depresją?



WSPIERAJ

- Poczucie wsparcia jest kluczowe dla osoby, która choruje na depresję.
- Każda jego forma ma sens: czy będzie to pomoc w poszukiwaniu właściwego leczenia czy odciążenie od codziennych obowiązków, takich jak na przykład zrobienie zakupów.
- Jeśli osoba chora będzie skłonna mówić o tym, co czuje, zachęć ją do tego i aktywnie słuchaj. Jeśli nie będzie gotowa, żeby się otworzyć, okaż zrozumienie.
- Upewnij ją w tym, że złe samopoczucie kiedyś minie, a Ty będziesz ją wspierać w procesie zdrowienia, niezależnie od okoliczności.



STARAJ SIĘ ROZUMIEĆ

- Osoba z depresją przeżywa wiele trudnych emocji. Może wtedy zachowywać się nietypowo, niekonsekwentnie, często niezgodnie ze swoją naturą.
- Bywa na przykład drażliwa czy wybuchowa, co może zostać niewłaściwie zrozumiane przez nieświadome sytuacji otoczenie.
- Nie zawsze jest łatwo radzić sobie z negatywnym nastawieniem, wrogością i rozdrażnieniem, które towarzyszą depresji.
- Pamiętaj, że w tym stanie nie zawsze działa się i mówi zgodnie z tym, co się naprawdę myśli i czuje.
- Nie bierz więc zbyt wiele do siebie.
- Jeśli obserwujesz u osoby w depresji nietypowe, impulsywne zachowania, staraj się jej nie oceniać, ale zrób co możesz, by ją uspokoić i zwiększyć jej poczucie bezpieczeństwa.
- W sprzyjających okolicznościach możesz spróbować pomóc szukać alternatywnych, zdrowszych sposobów na radzenie sobie z emocjami.



NIE WCHODŹ JEDNAK W ROLĘ PSYCHOLOGA

- Nie próbuj diagnozować ani dawać rad spoza swoich kompetencji to najlepiej pozostawić profesjonalistom.
- Po prostu wysłuchaj, przyjmij to o czym mówi osoba chora i bądź obok zapewniając o swoim wsparciu w procesie zdrowienia.
- Nie zmuszaj do podjęcia leczenia, jednocześnie pamiętaj, by jak najszybciej zorganizować pomoc, jeśli osoba w depresji wspomina o samobójstwie.
- Jeśli uznasz, że masz do czynienia z bezpośrednim zagrożeniem życia - zabierz osobą chorą na izbę przyjęć najbliższego szpitala lub zadzwoń na nr 112.
- Wspieranie osoby z depresją może być trudne i frustrujące. Bądź więc uważny także sam na siebie.
- Znalezienie czasu na zadbanie o siebie jest bardzo ważne. Rozmawiaj z innymi o tym co czujesz, rozważ dołączenie do grupy wsparcia dla osób w podobnej sytuacji, np. online.



BĄDŹ CIERPLIWY

- Bywa, że proces zdrowienia z depresji trwa długo. Poprawa samopoczucia u poszczególnych osób postępuje w różnym tempie.
- Zmaganie się z tą chorobą to dla wielu trwająca całe życie walka, w ramach której trzeba stale, na bieżąco, uczyć się radzenia sobie, a także być przygotowanym na ewentualne nawroty.
- Ważne, by pamiętać, że od chwili, kiedy rozpocznie się leczenie może minąć dużo czasu zanim przyjdzie poprawa. Dlatego bardzo ważna jest cierpliwość.
- Najbardziej potrzebne są wtedy Twoja obecność i wsparcie.
- Słuchaj, akceptuj, staraj się dawać poczucie, że osoba chora nie jest w tym trudnym momencie sama.
- Bądź obok.



BĄDŹ DOSTĘPNY

- Osoba z depresją może nie mieć ochoty czy siły na aktywność lub stracić zainteresowanie tym, co dotychczas sprawiało jej radość.
- Z jednej strony warto spróbować zapewnić jej zajęcia, które odwróci uwagę od złego samopoczucia, z drugiej należy pamiętać, by nie wykraczać poza indywidualną strefę komfortu.
- W depresji będą się zdarzać lepsze i gorsze dni.
- Czasami osoba, która cierpi woli być sama.
- Pozwól jej na to jednocześnie zapewniając, że jesteś dostępny, gdyby Cię potrzebowała



ZAPISZ TO CO ZAPAMIĘTAŁAŚ/EŚ

