

PORADNIK DLA OSÓB, KTÓRYCH BLISKI CHORUJE NA DEPRESJĘ

Jeśli jesteś osobą bliską kogoś, kto cierpi na depresję, prawdopodobnie przeżywasz trudny czas.

W towarzystwie osobie bliskiej może pojawić się wiele uczuć np. lęk o bliską osobę, poczucie bezradności, frustracja. Możesz odczuwać też zmęczenie, złość i mieć trudności ze zrozumieniem sytuacji, w której obecnie się znajdujecie. To, co czujesz jest naturalne w takiej sytuacji.



Co to jest depresja?

Depresja jest chorobą. Nie jest to chwilowo obniżony nastrój, wymysł ani lenistwo. Depresja jest poważną chorobą, która musi być leczona. Oprócz obniżonego nastroju, osoba chora na depresję może odczuwać brak motywacji, utratę przyjemności z wykonywanych czynności, mieć zaburzenia snu, negatywną samoocenę, negatywne myśli o przyszłości, myśli rezygnacyjne i samobójcze. Najbardziej skuteczne leczenie polega na połączeniu psychoterapii z farmakoterapią.

Jak możesz wspierać?

Okaż akceptację osobie bliskiej. Pokaż, że jesteś przy niej i jesteś gotów udzielić jej wsparcia. Doceniaj jej wysiłek wkładany w uczestnictwo w psychoterapii. Postaraj się dać bliskiemu akceptację jego osoby, czas, cierpliwość i nie wymagaj od niego szybkiej poprawy nastroju i powrotu do dawnego poziomu energii. Proces leczenia wymaga czasu. Możesz zaproponować, abyście zrobili coś wspólnie. W przypadku, gdy pojawią się myśli samobójcze konieczny jest kontakt z lekarzem.

Pamiętaj także o sobie

Jeśli chcesz wspierać kogoś kto cierpi na depresję, nie zapominaj również o sobie. Zastanów się na co masz wpływ w tej sytuacji, a co nie zależy od ciebie. Zdbaj o to, na co masz wpływ. Zatrósz się o siebie, zwróć uwagę na emocje i potrzeby. Zależy ci na osobie bliskiej, okazujesz jej wsparcie, możesz doświadczać cierpienia w tej trudnej sytuacji, możesz być zmęczony. Dlatego skorzystaj ze wsparcia innych osób, zorganizuj chwile dla siebie, zregeneruj się.