

# Warto wiedzieć: wskazówki dla bliskich – depresja

Data publikacji: 15.12.2018 8:00

Dopada każdego. Nie zwraca uwagi na wiek, płeć, wykształcenie czy zawartość portfela. Potrafi wyrzucić życie „do góry nogami”. Można przez nią stracić przyjaciół, pracę, chęć do życia. Coraz częściej kończy się śmiercią. Co robić, gdy depresja dopada kogoś z naszych bliskich?



fot.: Pixabay.com

Objawem depresji jest przede wszystkim obniżenie nastroju. Dominuje w nim smutek oraz poczucie bezsensu życia. Często wiąże się z tym zmiana w sposobie zachowania i rezygnacja z wypełniania życiowych ról i zadań. Osoba aktywna zawodowo i towarzysko zaczyna unikać kontaktów z ludźmi, nie potrafi skupić się na zadaniach w pracy czy szkole, ma problem z wykonaniem podstawowych czynności, przestaje dbać o swój wygląd, występują u niej trudności z zasypianiem lub bezsenność, itd. Każdej osobie chorującej nie tylko na depresję należy pomóc. Ale jak się do tego zabrać? Co robić aby takiej osobie nie zaszkodzić swoim zachowaniem?

1. Osoba z depresją potrzebuje od bliskich poczucia, że nie jest sama. Najgorsze, co można zrobić, to pozostawić chorego sam na sam z jego czarnymi myślami. Bliscy, po zauważeniu objawów depresji powinni otoczyć chorego troską. Dobrze jest zachęcać go do rozmowy o jego problemach i lękach, a w trakcie spotkania należy podkreślać, że chory jest dla nas kimś ważnym i może liczyć na wsparcie oraz pomoc.
2. Podczas rozmowy z osobą w depresji należy wyrzucić ze swojego słownika sformułowania: „Weź się w garść”, „Nie dramatyzuj”, „Inni mają gorzej”, ale też popularne „Dasz radę”. Chory na depresję może odebrać te zdania jako bagatelizowanie jego problemów, czy nawet dowód, że to z nim jest coś nie tak. Zamiast mówić „Wszystko będzie dobrze” lepiej swoją postawą i zwykłą ludzką serdecznością dać choremu poczucie, że rzeczywiście tak będzie.
3. Odwiecznym towarzyszem depresji jest uzależnienie. W naszym kraju w większości przypadków będzie to alkohol (zgodnie z ludową mądrością „Na frasunek dobry trunek”), ale też coraz częściej inne substancje psychoaktywne. Zadaniem otoczenia osoby z depresją jest nie dopuścić do powstania niebezpiecznego związku alkohol plus depresja. Tutaj kluczową rolę również odgrywa rozmowa. Jeśli więc dostrzegamy objawy depresji u kogoś bliskiego, a dodatkowo coraz częściej widzimy ją np. z kieliszkiem lub puszką piwa w ręku, musimy dać jej do zrozumienia, że nie jest to właściwa droga, ponieważ grozi uzależnieniem. Należy być przy tym maksymalnie delikatnym.
4. W aptekach jest coraz więcej dostępnych bez recepty leków i suplementów diety poprawiających nastrój. Zażycie ich nie można nikomu zabronić, ale raczej nie ma szansy aby realnie pomogły one osobie w depresji. W rzeczywistości te „leki” mają słabe działanie, często bardziej oparte o efekt placebo. Jeśli osoba w depresji zażywa tego typu leki, to trzeba porozmawiać z nią na temat ich rzeczywistego działania i wytłumaczyć, że opychanie się tabletkami wydawanymi bez recepty nie służy nikomu – oprócz ich producenta.
5. Ostatecznym celem osób bliskich jest zachęcenie osoby z depresją do wizyty u specjalisty – psychologa klinicznego lub psychiatry. O tym trzeba mówić otwarcie, ale też w sposób bardzo delikatny. Mimo starań lekarzy, działaczy społecznych i psychologów wciąż dla wielu osób wizyta u specjalisty może być czymś stygmatyzującym. Dobrze jest więc w rozmowie przedstawić spotkanie z lekarzem lub terapeutą jako coś normalnego. Wszak, kiedy boli ząb nikt nie czeka, że wraz ze zmianą pogody ząb stanie się zdrowy.

Depresja nie jest niczym wstydlivym. Jest chorobą, która dotyka milionów ludzi na świecie. Jeśli ktoś z naszego otoczenia choruje na depresję, w żaden sposób nie może to wpływać na nasz odbiór tej osoby i nasze zachowanie względem niej. W kontaktach z osobą z depresją należy kierować się przede wszystkim empatią i zrozumieniem.

Andrzej Koenig