

Депресія Давай поговоримо

У близької Вам людини депресія?

Жити з кимось, хто страждає на депресію, часом дуже складно. Ось кілька порад про те, як можна допомогти близькій людині, що перебуває в депресії, при цьому не забуваючи піклуватися про себе

Що потрібно знати

Депресія - це захворювання, а не слабкість характеру

Депресія виліковна. Вибір оптимального методу лікування залежить від ступіню важкості захворювання

Підтримка близьких, друзів та членів сім'ї полегшує подолання депресії. Потрібні терпіння та наполегливість, оскільки одужання може бути тривалим

Стрес може загострити депресію

Як допомогти людині, яка страждає на депресію

Дайте зрозуміти, що ви хочете допомогти, вислухайте людину без упереджень та запропонуйте свою допомогу

Дізнайтеся більше про депресію

Порадьте звернутися до спеціаліста, якщо є така можливість. Запропонуйте сходити на консультацію разом



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
**якщо у когось з
ваших близьких
депресія, ви можете
допомогти йому
одужати, однак при
цьому не варто
забувати про себе**

Якщо лікар призначив медикаментозне лікування, допоможіть хворому дотримуватися курсу лікування. Наберіться терпіння: як правило, самопочуття покращується не раніше, ніж через кілька тижнів

Допомагайте людині робити повсякденні справи та дотримуватися режиму харчування та сну

Сприяйте регулярній фізичній активності та участі у соціальному житті

Заохочуйте зосереджуватися на позитивних речах

Якщо в людини з'являються думки про нанесення собі шкоди, або якщо вона/він вже умисно завдавав собі шкоди, не залишайте її/його одного. Зверніться до служб невідкладної допомоги або до лікаря. Тим часом сховайте ліки, колючі та різучі предмети і зброю

Не забувайте про себе. Намагайтеся відпочивати та продовжуйте займатися справами, які вам подобаються