



что делать, если у ваших близких депрессия

Жить с кем-то, кто страдает депрессией, может быть трудно. Ниже дано несколько советов о том, как можно помочь близкому человеку, страдающему депрессией, при этом не забывая позаботиться о себе.

Что необходимо знать

- Депрессия – это болезнь, а не слабость характера.
- Депрессия поддается лечению. Выбор наилучшего метода и продолжительности лечения депрессии зависят от тяжести депрессии.
- Поддержка со стороны опекунов, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии. Требуются терпение и настойчивость, поскольку выздоровление может занять длительное время.
- Стресс может усугубить депрессию.

Что можно предпринять, чтобы помочь человеку, страдающему депрессией

- Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушайте человека без осуждения и предложите поддержку.
- Почитайте про депрессию.
- Посоветуйте больному обратиться к специалисту, если есть такая возможность. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
- Если врач выписал лекарственные препараты, помогите больному соблюдать предписанный курс лечения. Запаситесь терпением: как правило, улучшение наступает не раньше, чем через несколько недель.
- Помогайте человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
- Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни.
- Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не негативных.
- Если у человека появляются мысли о нанесении себе вреда или если он уже намеренно наносил себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу-специалисту. Тем временем, заберите у него лекарственные препараты, режущие-колющие предметы и огнестрельное оружие.
- Не забывайте и о себе. Попробуйте отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.

Помните: если у кого-то из ваших близких депрессия, вы можете помочь его выздоровлению, однако при этом не следует забывать и о себе.