pacjent.gov.pl

Depresja – jak wspierać chorych

Data aktualizacji
2024-10-04

Depresja to groźna choroba. Utrudnia funkcjonowanie w wielu sferach życia, takich jak praca czy relacje z innymi ludźmi. Jest też źródłem ogromnego cierpienia. Jeśli chcesz wesprzeć osobę chorą na depresję, zastosuj kilka wskazówek.

8 wskazówek

- Nie bądź zbyt szybki, nie przytłaczaj chorego rozpędem i rozmachem swego działania.
- Nie rób za chorego wszystkiego, pozostaw margines dla jego aktywności.
- Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.
- Spróbuj zachęcić chorego do ćwiczeń fizycznych – ale nie na siłę. Najpierw wystarczy coś małego, np. 5-minutowy spacer, a wraz z poprawą samopoczucia można zwiększać czas i intensywność ruchu.
- Bądź wytrwały. Wielokrotnie powtarzaj, że będzie dobrze, że z depresji można się wyleczyć – i nie trać przy tym cierpliwości.
- Unikaj łatwego pocieszania i komunałów. Nie mów np. „Przesadzasz”, „Ogarnij się”, „Rusz się”, „Mnie też nie jest łatwo”. To bardzo zraża osoby chore i sprawia, że czują się jeszcze bardziej niezrozumiane i samotne.
- Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby pacjent mu wierzył.
- Jeśli osoba chora będzie mówić o samobójstwie, informuj o tym lekarza i inne bliskie osoby, nawet jeśli poprosiła Cię o zachowanie tajemnicy.

> **Przechorowanie COVID-19 i wiążąca się z tym izolacja – to czynniki ryzyka wystąpienia zaburzenia depresyjnego. Dlatego warto wówczas obserwować siebie i swoich bliskich ze szczególną troską i uwagą.**

Przeczytaj publikacje NFZ

e-book *Depresja. Kompendium wiedzy dla pacjenta*

Magazyn „Ze Zdrowiem” o zapobieganiu problemom natury psychicznej u dzieci i ich rozwiązywaniu

NFZ o zdrowiu. Depresja

Zobacz film o depresji w pandemii przygotowany przez NFZ

Jak uzyskać pomoc z systemu opieki zdrowia

Jak pomóc sobie i innym w depresji

Program profilaktyki depresji poporodowej

Przeczytaj także

Depresja u dzieci i młodzieży

Depresja polega na zaburzeniach nastroju. Na jej rozwój wpływa postęp społeczny i cywilizacyjny. Przeczytaj, jak się objawia i jak można jej przeciwdziałać

Kiedy smutek jest chorobą

Od tygodni nie masz chęci do życia, nie możesz wstać z łóżka, nic Cię nie cieszy, a przy tym źle sypiasz? Idź do lekarza, bo być możesz chorujesz na depresję

Młoda matka w depresji

Jeśli po porodzie jesteś stale zmęczona, w złym nastroju, nic Cię nie cieszy i ciągle boisz się, że jesteś złą matką, prawdopodobnie masz depresję poporodową