



Depresja – jak wspierać chorych

Ktoś Ci bliski cierpi na depresję? Z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją podpowiadamy, jak możesz mu pomóc

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

1. Nie bądź zbyt szybki, nie przytłaczaj chorego rozpędem i rozmachem swego działania.
2. Nie rób za chorego wszystkiego, pozostaw margines dla jego aktywności.
3. Nie uszczęśliwiaj na siłę. Uzgadniaj z chorym zakres i kierunek pomocy.
4. 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.
5. Bądź wytrwały. Wielokrotnie powtarzaj, że będzie dobrze, że z depresji można się wyleczyć – i nie trać przy tym cierpliwości.
6. 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.
7. Nie podważaj autorytetu lekarza. Ważne, aby pacjent mu wierzył.
8. 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 !\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\) o zdrowiu. Depresja](#)

[Zobacz film o depresji w pandemii przygotowany przez NFZ !\[\]\(95b425611cbd2b8716a140cf67c81822_img.jpg\)](#)

[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 spiasz? 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