

Jak pomagać osobom w depresji?

Co dwudziesta osoba na świecie cierpi na depresję. Jest zatem niemal pewne, że znasz kogoś, kto doświadcza tej choroby. Jeśli depresja dotknęła Twoich bliskich, możesz zastanawiać się, w jaki sposób im pomóc. Poniżej znajduje się garść prostych wskazówek: co robić, a czego unikać.

Wspierające zachowania

Najprostszym i najbardziej oczywistym wsparciem, jakiego możesz udzielić bliskiej osobie w depresji jest Twoja obecność i okazywanie zrozumienia. Jeśli Twój przyjaciel złamie rękę – czy stwierdziłbyś, że lepiej przez najbliższe miesiące zostawić go w spokoju, nie dzwonić, nie pisać, a przy okazji przypadkowego spotkania udawać, że nie widzisz gipsu? Podobnie jest z depresją. Chorująca na depresję osoba potrzebuje, by podtrzymać z nią kontakt i dać do zrozumienia, że widzimy jej cierpienie, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie mu ulżyć. Wystarczy powiedzieć: „Widzę, że Ci trudno. Jeśli czegoś potrzebujesz, to jestem”. To naprawdę może pomóc.

Innym prostym, a czasem zaniedbywanym pomocnym zachowaniem jest bezpośrednie pokierowanie do specjalisty. Jeśli nasz domownik od dwóch tygodni coraz mocniej kaszle, ma gorączkę, skarży się na duszności – na pewno stwierdzimy, że gorąca herbata nie pomoże i będziemy się upierać, by wybrał się do lekarza. W podobny sposób możemy łagodnie, ale stanowczo nalegać na wizytę u psychiatry i psychologa. Można powiedzieć na przykład: „Martwię się o ciebie. Chciałbym, żebyś umówiła się w najbliższych dniach na konsultację do psychologa albo psychiatry, bo moim zdaniem Twój stan zdrowia powinien ocenić specjalista”. Jedną z najbardziej pomocnych form poprawy samopoczucia osób chorujących na depresję jest aktywność fizyczna – do tego nie wymaga ona udziału specjalistów. Jeśli chcesz zachęcić osobę doświadczającą depresji do ruchu, zaproponuj wspólną aktywność: wyjście na spacer czy przejażdżkę rowerową. Nie narzucaj się. Wystarczy: „Jeśli masz ochotę, to miło byłoby wyskoczyć dziś razem na rower”.

Zachowania, których należy unikać

W pewnym sensie zachowania pomocne i szkodliwe są jak orzeł i reszka tej samej monety. Wszystko to, co pomaga, może także szkodzić, jeśli zostanie zaoferowane w atmosferze przymusu, oceny czy zniecierpliwienia.

Życzliwa obecność i okazywanie zrozumienia nie pomogą, jeśli stanowią wymuszoną czy przesadzoną formę kontaktu. Nie mów: „Koniecznie porozmawiaj ze mną, to dobrze ci zrobi”. Pamiętaj też, że zrozumienie nie polega na domaganiu się wyjaśnień. Nie pytaj: „Ale dlaczego jesteś taki smutny? Z jakiego powodu nie chce ci się żyć?”.

Pokierowanie do specjalisty może okazać się nieskuteczne, jeśli sami na wstępie tego specjalistę udajemy. Z tego powodu nie warto samemu stawiać diagnoz. „Idź do psychiatry, dostaniesz leki, bo na pewno masz depresję” – to nie jest szczególnie pomocny przekaz. Podobnie unikać należy domorosłego psychologizowania. Wypowiedzi w rodzaju: „Cierpisz, bo nie potrafisz dostrzec tego, co dobre”, albo „To tylko dlatego, że o wszystko się obwiniasz” mogą zawierać szczyptę prawdy, ale wypowiedziane poza kontekstem bezpiecznej rozmowy mogą ranić bardziej niż pomagać.

Dobrym sposobem zniechęcenia osoby cierpiącej na depresję do pomocnej aktywności fizycznej jest wypychanie jej ku tej aktywności wbrew jej woli i lekceważenie złego samopoczucia. Przykładem takiej anty-zachęty mogą być wypowiedzi typu: „A może spróbuj się wreszcie trochę poruszać, pobiegaj, zaraz się rozchmurzysz”.

Podstawowe zasady

Nie sposób wyliczyć wszystkich możliwych wariantów konwersacji. Ale warto zapamiętać, że w każdej rozmowie z osobą doświadczającą depresji sprawdzi się postawa życzliwości, łagodności, akceptacji, zrozumienia i szacunku – a zaszkodzi podejście opierające się na nacisku, obwinianiu, krytyce i pretensjach. Wcale nie oznacza to, że od osoby cierpiącej na depresję nie można niczego oczekiwać ani wymagać, tak samo jak osoby cierpiącej na inne choroby zazwyczaj nie odsuwamy w pełni od obowiązków domowych, zawodowych czy szkolnych, lecz po prostu uwzględniamy ich obciążenia.

Autor: dr Lech Kalita – psycholog, superwizor psychoterapii Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Od lat współpracuje z instytucjami ochrony zdrowia psychicznego oraz pomocy społecznej. Założyciel specjalistycznej poradni – Centrum Terapii Depresji w Gdyni

Beata Kapinos

Pedagog szkolny