

Zasady rozmowy z osobą chorą na depresję:

1. **Przede wszystkim nie przekonuj chorego, że depresja to nic takiego.**

Jak pomóc w depresji? Przede wszystkim nie pocieszaj go, mówiąc: „Nie przejmuj się”. To nic nie zmieni, ponieważ chory już się przejmuje, a cały problem polega właśnie na tym, że nie przejmować się nie potrafi.

2. **Zwracaj uwagę na słowa jakich używasz i na ton swojego głosu.**

Chory na depresję jest bardziej wrażliwy na takie rzeczy i nawet drobna zmianę w formie wypowiedzi jest w stanie zinterpretować na swoją niekorzyść. Postaraj się mieć optymistyczny ton głosu i nie prowokować u chorego pesymistycznego nastawienia komentarzami w rodzaju: „a dziś znowu pada” albo „jak mi się dziś nie chce iść do tej nudnej pracy”.

3. **Nie zmuszaj chorego do aktywności.**

Pozwól mu leżeć w łóżku jeśli odczuwa taką potrzebę. Pomoc w depresji to także zrozumienie i akceptacja zachowań chorego. W miarę odzyskiwania zdrowia sam będzie stopniowo zwiększał swoją aktywność.

4. **Postaraj się wykrzesać z siebie więcej empatii.**

Pomoc w depresji wymaga empatii. Wczuj się w stan chorego, wsłuchaj się w to, co mówi. Jeżeli zaproponujesz choremu wykonanie jakiejś czynności i wyczujesz, że być może znalazłby na nią siły, ale się waha, spróbuj go delikatnie zachęcić.

Dobrze jest pozbyć się określeń typu: „trzeba”, „powinno się”. Zapytaj czy ma ochotę spróbować się przejść na spacer i obserwuj reakcję.

5. **Osoby w depresji mają trudność w podejmowaniu decyzji.**

Często najprostsze pytania są w stanie wyprowadzić ich z równowagi, dlatego nie należy na nich napierać i zmuszać do odpowiedzi. Jeżeli chory nie wie co chciałby zjeść na obiad lepiej zrobić mu jego ulubioną potrawę i więcej nie pytać.

6. **Zawsze należy poważnie traktować przejawy myśli samobójczych.**

Bliscy osoby, która już kilkakrotnie przejawiała myśli samobójcze i wyrażała życzenie śmierci lub groziła targnięciem się na swoje życie, traktują to często jako „straszak”. Skoro do tej pory chory się nie odważył to i tym razem tak będzie. Takie myślenie jest jednak błędne i należy pamiętać, że nawet chory, który nie mówi o samobójstwie może rozważać takie wyjście z koszmaru depresji, który stał się jego udziałem.

Chcąc okazać pomoc w depresji, **nie wolno** porównywać depresji chorego z czyimiś problemami, mówiąc na przykład: „Ty to jeszcze nie masz najgorzej...” albo „Inni mają dużo gorzej, a się nie załamują”. Wszelkiego rodzaju próby mobilizacji opierające się na porównaniu z innymi lub motywowanie chorego do „wzięcia się w garść” są dla niego bardzo bolesne. Mimo szczerych chęci żaden pacjent nie przełamie swojej choroby, a poczucie, że nie może nawet tego będzie dla niego dodatkową frustracją.