



КАКО ПОМОЋИ ОСОБИ СА
**ДЕПРЕ
СИЈОМ**

ПРИРУЧНИК ЗА ЧЛАНОВЕ
ПОРОДИЦЕ И ПРИЈАТЕЉЕ



МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА И СОЦИЈАЛНЕ ЗАШТИТЕ
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВСТВО
РЕПУБЛИКЕ СРПСКЕ

Брошура је настала у оквиру Пројекта менталног здравља у БиХ који подржава Влада Швајцарске а имплементира Асоцијација ХУ у партнерству са Министарством здравља и социјалне заштите у Влади Републике Српске и Федералним министарством здравства.

Како помоћи особи са депресијом

Приручник за чланове породице и пријатеље

Када неко ко Вам је близак (члан породице или пријатељ) пати од депресије, подршка и охрабривање коју му пружате имају значајну улогу у његовом/њеном опоравку. Али, депресија може да утиче и на Вас уколико запоставите властите емоционалне потребе. Овај приручник може да Вам помогне у подршци особи са депресијом уз одржавање властите емоционалне равнотеже

Помагање члану породице или пријатељу који је у депресији

Депресија је озбиљан, али излечив поремећај, и дешава се милионима људи широм свијета, без обзира колико имају година или гдје и како живе. Код особе са депресијом свакодневни осјећај је снажна патња, која повређује особу која има депресију и утиче на свакога ко је тој особи близак.

Уколико је неко Вама близак у депресији, и Ви можете искусити бројне емоције, попут немоћи, фрустрације, љутње, страха, кривице или туге, јер се тој особи дешава тако тешко стање. Таква осјећања која се пробуде у Вама су сасвим природна и углавном очекивана, јер се није лако борити са депресијом особе која Вам је блиска. Ако не поведете рачуна о себи, може се догодити да

Вас савладају осјећања која се у Вама појављују због депресије члана Ваше породице или Вашег пријатеља.

То је разлог због којег треба да предузмете и неке кораке како бисте могли помоћи особи која има депресију. Започните са добрим упознавањем депресије и начинима разговора о депресији са Вама блиском особом која има депресију, при томе увијек размишљајући и о властитом емоционалном здрављу, што Вас не чини себичним или непожртвованим. Управо Ваша емоционална снага може омогућити непрекидну подршку блиској особи која пати ради депресије.

Разумијевање депресије члана породице или пријатеља

(а) Депресија је озбиљна.

Никада не потцјењујте озбиљност депресије, јер је она одузима особи енергију, оптимизам и мотивацију. Вама блиска особа у депресији није у стању да се само „тргне“ пуком вољом из тако тешког стања.

(б) Симптоми депресије нису личне особине. Депресија отежава особи да се повеже са било ким (па и најближима) на дубљем емоционалном нивоу. Поред тога, особе са депресијом често знају изговорити увредљиве или љутите ријечи усмјерене према својој околини. Важно је имати на уму да је депресија разлог таквих ситуација, а не Вама блиска особа и никада те ријечи не узимајте превише лично.

(в) Сакривање проблема неће помоћи. Никоме неће помоћи ако се праве изузеци, прикрива постојећи проблем или лаже члану породице или пријатељу о његовом стању. Напротив, такав начин може одвратити особу у депресији у намјери да потражи стручну помоћ ради лијечења депресије.

(г) Не можете „поправити“ туђу депресију. Немојте покушавати да спасите блиску особу од депресије, јер није на Вама да поправите проблем, нити то можете. Ви нисте криви за депресију особа које су Вам блиске, нити одговорни за његову/њену срећу (или недостатак исте). На крају крајева, опоравак је у рукама особе која има депресију.

Да ли је мени блиска особа у депресији?

Веома често, породица и пријатељи представљају прву „линију одбране“ у борби против депресије. Зато је важно разумјети и препознати знаке депресије. Ви можете прије Вама блиске особе примијетити проблем и утицати својом брижљивошћу да се мотивише за обраћање стручњацима ради помоћи и лијечења депресије.

Будите забринути за Вама блиску особу ако:

- се чини да она више не мари за било шта,
- постане неуобичајено тужна, иритирајућа, „кратког фитиља“, прекритична или промјенљивих расположења,
- губи интересовање на послу, у сексу, за хобије или друге одређене активности,
- говори кроз осјећања „беспомоћност“ или „безнадежност“,
- испољава суморан или негативан поглед на живот,
- се често жали на различите болове (главобоља, стомачни проблеми или болови у леђима),
- се жали да се стално осјећа исцрпљено или уморно,
- се повлачи и избјегава пријатеље, породицу или друге активности у околини,
- спава мање од уобичајеног или превише спава,
- једе пуно више или готово никако него раније и добија или губи на тјелесној тежини,
- постаје неодлучна, заборавна, неорганизована или „ван свега“, и
- конзумира више алкохолних пића или пуно различитих лијекова (таблете „за смирење“, спавање или против болова или неке дроге).



Како разговарати са блиском особом о депресији?

Понекад је тешко знати шта рећи када разговарате са блиском особом о депресији. Уколико изнесете своју забринутост, он или она могу бити љути, осјетити се увријеђеним или игнорисати Вашу забринутост. Због тога се можете двоумити која питања да поставите или како да будете подршка особи са депресијом.

Ако не знате како почети, можда ће помоћи неки од следећих приједлога. **Али, увијек имајте на уму да је много важније пажљиво и брижно слушати него давати савјете.** Веома често, обичан разговор „лицем

у лице“ може бити од огромне помоћи некоме ко има депресију. Охрабрујте депресивну особу да слободно износи и испољава своја осјећања и будите спремни да је саслушате до краја, без осуђивања.

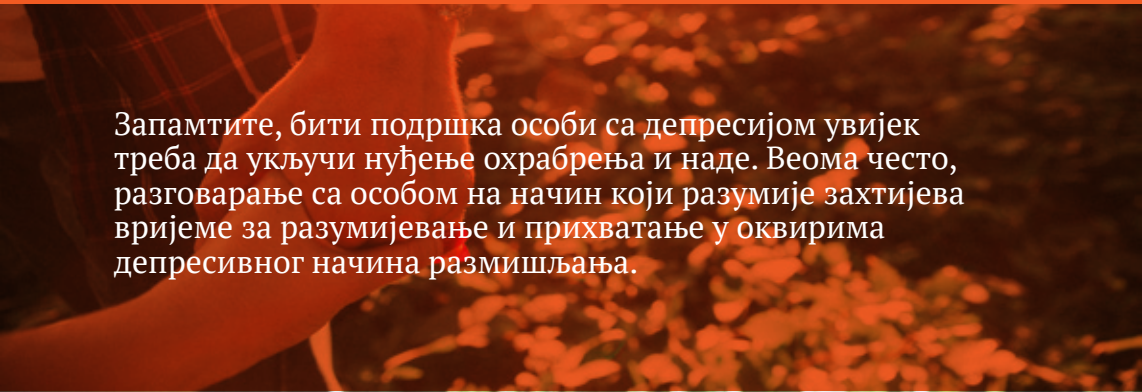
Немојте очекивати да ће се све поправити једним разговором. Особе у депресији теже повлачењу у себе и изоловању од своје околине. Зато, изразите своју забринутост, уз жељу и вољу да са блиском особом разговарате и да је саслушате и даље, када год она то жели. Будите благи, али ипак и упорни када то тражите од особе која Вам је блиска.

Начини како можете започети разговор:

- „У последње вријеме осјећам забринутост за тебе.“
- „Недавно сам примијетио/ла да се нешто догађа са тобом и упитао/ла сам се како си.“
- „Волио/љела бих да разговарамо о томе како си, јер ми изгледа да си поприлично нерасположен/на у последње вријеме.“

Питања која можете поставити:

- „Када си почео/ла да се овако осјећаш?“
- „Да ли се нешто десило што је довело до тога да сада осјећаш овако?“
- „Како ти ја најбоље могу помоћи и подржати те у овоме тренутку?“
- „Да ли си можда размишљао/ла да се некоме обратиш за помоћ ради овог?“



Запамтите, бити подршка особи са депресијом увијек треба да укључи нуђење охрабрења и наде. Веома често, разговарање са особом на начин који разумије захтијева вријеме за разумијевање и прихватање у оквирима депресивног начина размишљања.

Шта можете рећи да помогнете:

- „Ниси сам/а у овоме. Ја сам са тобом.“
- „Можда не вјерујеш сада, али то што осјећаш ће се промијенити.“
- „Можда не могу разумијети у потпуности како се осјећаш, али мени си важан/на и желим да ти помогнем.“
- „Када год желиш да одустанеш од свега, реци самом/ој себи да ћеш издржати још један дан, сат или минут, колико год мислиш да можеш издржати.“
- „Твој живот ми је веома важан.“
- „Реци ми како да ти помогнем.“

Избјегавајте говорити сљедеће:

- „Све је до тебе, у твојим рукама.“
- „Проћи ће то са временом.“
- „Гледај све са свјетлије стране.“
- „Имаш толико разлога за живот, зашто би умирао/ла.“
- „Не могу урадити ништа у вези са твојим проблемом.“
- „Треба само да се тргнеш.“
- „Шта је с тобом?“
- „Зар не би требало да си боље до сада?“

Водите бригу о себи док помажете блиској особи са депресијом

Сасвим је природан импулс да увијек желимо помоћи и ријешити проблеме особа које су нам блиске, али морате знати да не можете контролисати њихову депресију. С друге стране, можете контролисати колико добро бринете о себи док им помажете. Веома је важно да останете здрави као што је за особу са депресијом важно да иде на лијечење, па зато своје властито здравље увијек ставите на прво мјесто.

Прије полијетања сваког авиона, особље напомиње да, у случају потребе за стављањем маске са

кисеоником током путовања, то прво урадите себи, а онда помогнете другој особи. Другачије речено, будите сигурни да су ваше здравље и задовољство добро, прије него покушате да помогнете некоме са депресијом. Ваша блиска особа са депресијом неће од Вас добити помоћ каква јој је потребна уколико се сломите под притиском због тога што сте покушали помоћи другима. Када су све Ваше потребе задовољене, тада ћете имати довољно енергије и снаге да пружите и чврсто стегнете руку која ће помагати.



Савјети о томе како бринути о себи

(а) Говорите за себе. Можда ћете се устручавати да кажете када Вас блиска депресивна особа узруја или разочара. Ипак, отворена и поштена комуникација помоћи ће вашим међусобним односима у дужем временском периоду. Уколико потајно патите, и дозволите да се развије огорченост, особа којој желите помоћи присвојиће такве Ваше негативне емоције и осјећати се још горе. Зато пажљиво разговарајте са блиском особом која има депресију и о томе како се осјећате, прије него што се појаве суздржане емоције које ће онемогућити да комуницирате са осјећајем и разумијевањем са депресивном особом која Вам је блиска.

(б) Поставите границе. Наравно да желите помоћи блиској особи која је у депресији, али то је све што треба да учините. Ваше ментално здравље ће се нарушити уколико дозволите да Ваш живот буде контролисан депресијом коју има Вама блиска особа. Не треба да бринете о особи са депресијом даноноћно, без психолошке цијене. Ради избјегавања сагоријевања и огорчења, потребно је да поставите јасне границе према ономе шта јесте и шта нисте вољни да урадите. Блиској особи не треба да будете

терапеут нити да преузимате ту врсту одговорности.

(в) Останите на свом животном путу. Док су неке промјене у Вашој дневној рутини неизбјежне, док бринете за свог члана породице или пријатеља који пати због депресије, потрудите се да одржавате контакте и планирајте сусрете са пријатељима (нпр. уколико због депресије Ваша блиска особа не може да иде са Вама на планирани пут, позовите неког од пријатеља).

(г) Потражите подршку. Нећете изневјерити блиску особу са депресијом ако се обратите неком другом ради подршке. У зависности од тога шта имате у Вашем окружењу, то могу бити групе за подршку, психијатар или психолог или повјеравање блиском пријатељу. То може помоћи да лакше савладате период кроз који пролазите. Није потребно да говорите о детаљима депресије код блиске особе или губитку самопоуздања. Умјесто тога, усредсредите се на своје емоције, шта осјећате и како се у свему сналазите. Потрудите се да увијек будете искрени са особом којој се обратите за подршку, без осуде својих емоција.

Охрабрујте блиску особу са депресијом да потражи стручну помоћ

С обзиром на то да не можете контролисати нечији опоравак од депресије, можете почети да охрабрујете и подстичете блиску особу која има депресију да потражи стручну помоћ. Започињање медицинског третмана од стране особе са депресијом може бити тешко, јер депресија сама по себи тој особи одузима енергију и смањује мотивацију, па и заказивање прегледа или одлазак доктору може бити отежан и обесхрабљујући. Депресију прати негативан ток мисли и размишљања, када особа која има депресију може вјеровати да је ситуација безнадежна, када и медицински третман нема смисла или је осуђен на неуспјех.

Због таквих препрека, постизање да Вама блиске особе са депресијом признају да постоји проблем, уз Вашу помоћ да разумију да постоје рјешења за њихово тренутно стање, представља битан корак у опоравку од депресије.

Када Вама блиска особа са депресијом не жели да потражи помоћ:

(а) Савјетујте општи преглед код доктора породичне медицине. Вама блиска особа са депресијом може бити мање

напета или нервозна када треба да се јави породичном доктору, него психијатру или другом члану тима у центру за заштиту менталног здравља. То је добро рјешење за искључивање тјелесних обољења која могу изазвати својим постојањем депресију, а када породични доктор посумња или дијагностикује депресију, може упутити особу са депресијом која Вам је блиска код психијатра у центру за заштиту менталног здравља. Неријетко, професионално мишљење може начинити значајну разлику у одлукама особе са депресијом према медицинском третману.

(б) Понудите блиској особи са депресијом да пронађете или договорите преглед психијатра и будите са њом/њим када први пут иде психијатру. Особи са депресијом која има мањак енергије то може пуно значити.

(в) Охрабрите особу са депресијом која Вам је блиска да начини детаљну листу симптома и обољења о којима ће разговарати са доктором. Можете чак изнијети и оно што сте примијетили као посматрач са стране, као на примјер: „Чини ми се да се ујутро осјећаш пуно лошије.“ или „Увијек те боли стомак прије одласка на посао“.

Подржавајте лијечење Вама блиске особе са депресијом

Једна од најважнијих ствари коју можете учинити да помогнете некоме ко Вам је близак а пати ради депресије је пружање безусловне љубави и подршке током цијелог процеса лијечења. То подразумијева саосјећајност и стрпљење, што, неријетко, није лако постићи и одржавати када се суочавате са негативизмом, непријатељским ставом и промјенама расположења који су саставни дио депресије.

(а) Омогућите било какву помоћ потребну блиској особи са депресијом (коју је она вољна да прихвати). Помозите свом члану породице или пријатељу који пати због депресије и наставите да заказујете прегледе код психијатра и психолога у центру за заштиту менталног здравља, информишите се о препорученим врстама лијечења и будите увијек упознати са било којим препорученим третманом за Вама блиску особу која има депресију.

(б) Имајте реална очекивања. Може бити веома фрустрирајуће посматрати борбу са којом се суочава Вама блиска особа са депресијом, нарочито када је напредак у лијечењу спор или застаје. У овоме је најважније да имате јако пуно стрпљења. Чак и са најбољим рјешењима за лијечење које се предузимају, опоравак се не може очекивати нити се догађа брзо и одједном.

(в) Служите се примјерима. Охрабрујте своје блиске особе које имају депресију да уводе здравије начине живота који утичу позитивно на расположење.

У томе треба да им дајете лични примјер испољавањем позитивног изгледа и расположења, једите редовно и довољно, избјегавајте алкохолна пића и лијекове које није прописао доктор, вјежбајте и ослоните се и на друге особе ради подршке. Тиме можете подстаћи особу са депресијом да се постепено укључује у неке од тих примјера којима се побољшава расположење.

(г) Подстичите особу са депресијом на активности. Позовите себи блиску особу која је у депресији да Вам се придружи у неким активностима које побољшавају расположење, као што су одлазак у биоскоп ради заједничког гледања неког комичног филма или излазак на неко омиљено мјесто са позитивном атмосфером. Вјежбање може нарочито да помогне, а заједничка шетња је једна од најједноставнијих и најлакших опција. Овдје морате увијек бити пажљиви и љубазно упорни и немојте се обесхрабрити или престати питати уколико депресивна особа то одбија.

(д) Убаците се кад год је могуће. Наизглед мале и лагане обавезе могу особи са депресијом представљати изузетан напор за обављање. Понудите своју помоћ око домаћинства или кућних послова, али увијек обављајте само оно што можете, избјегавајући тако могућност властитог сагоријевања. То може подстаћи блиску особу са депресијом да довршава обавезе које нисте Ви обављали, а постепено, да се поново укључи у обављање свих својих ранијих послова.



Ризик од самоубиства

Веома је тешко да неко може помислити или повјеровати да би њему блиска особа размишљала о нечему тако страшном као што је самоубиство, али особа која има депресију неријетко помисли да нема другог излаза, спаса или рјешења сем одузимања властитог живота. Депресија замагљује расуђивање и изврће начин размишљања, узрокујући увјерење да је смрт једини начин којим би се зауставио бол који се стално осјећа. Када неко пати од депресије, код њега/ње увијек постоји ризик да ће починити самоубиство. Зато је веома важно знати препознати знаке упозорења код блиских особа које су у депресији.

Знаци упозорења:

- Разговори о самоубиству, умирању или самоповређивању
- Оптерећеност мислима о смрти
- Испољавање осјећаја беспомоћности или мржње према себи
- Понашање на опасан или самоуништавајући начин
- Уређивање послова на начин који личи на опраштање (тестамент, сусрети са свим рођацима и пријатељима у кратком року, и слично)
- Тражење или набавка таблета, оружја или других по живот опасних оруђа
- Нагли осјећај смирености у току трајања депресије

Ако мислите да Вама блиска особа размишља о самоубиству, што прије поразговарајте са њом и изнесите своју забринутост. Многим људима је непријатно да о томе причају са неким ко је у депресији, али отворен разговор о томе је најбоље што можете да учините за некога ко пати од депресије. Тако можете спасити нечији живот. Уколико сте забринути да ће Ваша блиска особа са депресијом покушати да себи одузме живот, никада је не остављајте саму и увијек потражите професионалну помоћ (позовите хитну помоћ да изађе у теренску посјету). Свако ко жели да себи одузме живот треба да буде краће или дуже вријеме у болници (најмање 48 сати).

И на крају...

- Ваша улога у лијечењу блиске особе која има депресију је веома важна.
- Не треба да будете терапеут, али је потребно да дајете пуну подршку и стална охрабрења.
- У процесу помоћи блиској особи са депресијом увијек морате сачувати властито ментално здравље, јер само тако можете у потпуности помоћи особи која има депресију.
- Никада немојте критиковати или коментарисати понашања особе коју иначе добро познајете док је у депресији, јер она заиста пати и не зна како да се избори са свим што осјећа.
- Увијек охрабрујте депресивну особу да започне са медицинским лијечењем и да буде истрајна у томе, без обзира на постепене или спорије резултате.
- Упознајте се увијек са предложеним начинима лијечења, значају лијекова које особа са депресијом треба редовно да користи и другим предложеним техникама лијечења.
- Када год мислите да ће особа са депресијом покушати да себи одузме живот (научите знаке упозорења) не остављајте је саму, разговарајте са њом и позовите медицинску помоћ.

Извори:

HelpGuide.org

Harvard Health Publications (by Harvard Medical School)

The Depression and Bipolar Support Alliance



