

W DEPRESJI NIE WYSTARCZY WZIĄĆ SIĘ W GARŚĆ!

Październik jest miesiącem, w którym obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Temat bardzo ważny, bo może dotknąć każdego, bez względu na wiek, płeć i pochodzenie. Coraz częściej słyszymy, iż młode osoby zaczynają chorować na depresję, a otaczające je osoby nie wiedzą jak się zachować, co zrobić. Ważne jest aby z chorym rozmawiać, być przy nim i słuchać go. Nie należy go pouczać i mówić, że powinien „wziąć się w garść” lub zająć czymś pożytecznym. Takie rady nie poprawią jego samopoczucia, ani nie sprawią, że poczuje się lepiej. Wręcz przeciwnie – sprawią, że poczuje się ciężarem dla innych.



Źródło: www.istockphoto.com/pl

Jak my dorośli i rówieśnicy możemy wspierać młodą osobę z podejrzeniem depresji?

POWIEDZ	NIE MÓW
*Jestem przy Tobie. *Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc. *Nie zostawię Cię. *Nie jesteś swoją chorobą. *Jak mogę Ci pomóc? *Jestem przy Tobie. *Nie rozumiem w pełni co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważny. *Potrzebujesz, żeby Cię przytulić? *Widzę, że Ci ciężko. *To nie Twoja wina. *Jesteś ważna i potrzebna. Nawet jeśli teraz nie potrafisz tego dostrzec. *Nie jesteś porażką. *Jesteś silna/silny w swej słabości. *Jesteś czymś więcej niż opiniami na swój temat.	*Nie przesadzaj! *Myśl pozytywnie. *Będzie dobrze. *Pobiegaj, napij się herbaty ziołowej, odpocznij. To po prostu stres. *Zastanów się, inni mają gorzej. *Weź się w garść. *To Twoja wina. *Przejdzie Ci. *Znów zaczynasz? *Nic Ci nie będzie. *Weź się za naukę i nie wydziwiaj. *Zawiodłeś mnie. *Jesteś słaby.

JAKIE OBJAWY POWINNY ZWRÓCIĆ UWAGĘ OTOCZENIA:

- *Drażliwość;
- *Wybuchy gniewu;
- *Obniżony nastrój;
- *Wycofanie z relacji z rówieśnikami i rodziną;
- *Problemy z koncentracją, pamięcią;

- *Zmiana apetytu;
- *Zbyt mało lub zbyt dużo snu;
- *Poczucie beznadziei;
- *Zaniechanie dbałości o wygląd;
- *Poczucie winy;
- *Nasilone bóle brzucha, głowy, mięśni;
- *Autoagresja, samookaleczanie się, odurzanie się;
- *Zainteresowanie się tematyką śmierci i samobójstw;
- *Częste nieobecności w szkole;
- *Ucieczka przed wysiłkiem.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Ważne telefony:

1. ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania - **22 484 88 01**.
2. Ośrodek Interwencji Kryzysowej – **22 855 44 32**.
3. Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – **116 111**.
4. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – **800 12 12 12**.
5. Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - **800 100 100**.
6. Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji – **22 594 91**

Źródło: www.forumprzeciwd depresji.pl