

## Życie z osobą chorą na depresję

Życie z osobą chorą na depresję może być trudne. Poniżej przedstawiamy kilka rad dotyczących tego, co robić, aby pomóc choremu, dbając jednocześnie o siebie.

### Czym jest depresja?

- Depresja jest chorobą, a nie oznaką słabości charakteru.
- Depresję można leczyć. Najskuteczniejsze sposoby leczenia i czas trwania choroby zależą od jej nasilenia.
- Zdrowieniu sprzyja wsparcie osób prowadzących leczenie, przyjaciół i rodziny. Wymaga to cierpliwości, ponieważ proces ten może być długotrwały.
- Stres może pogarszać depresję.

### Co możesz zrobić dla osoby chorej na depresję?

- Daj choremu jasno do zrozumienia, że chcesz mu pomóc, słuchaj nie osądzając i oferuj swoje wsparcie.
- Dowiedz się więcej o depresji.



**PAMIĘTAJ:**  
**Możesz pomóc  
wyzdrowieć bliskiej  
osobie chorej na depresję,  
ale musisz również  
troszczyć się o siebie.**

- Zachęcaj chorego do korzystania z profesjonalnej pomocy, o ile jest ona dostępna. Proponuj, że będziesz mu towarzyszyć podczas wizyt.
- Jeżeli choremu przepisano leki, pomagaj mu je zażywać zgodnie z zaleceniami. Zachowaj cierpliwość – poprawa następuje na ogół dopiero po kilku tygodniach.
- Pomagaj choremu wykonywać codzienne czynności oraz przestrzegać nawyków związanych z regularnym odżywianiem i snem.
- Zachęcaj chorego do regularnej aktywności fizycznej i spotkań z innymi osobami.
- Zachęcaj chorego do skupiania się na tym, co pozytywne, a nie na tym, co negatywne.
- Nie zostawiaj chorego samego, jeżeli myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub już ją sobie zrobił. Wezwij pogotowie ratunkowe lub skontaktuj się z lekarzem. W międzyczasie usuń z zasięgu chorego wszelkie lekarstwa, ostre przedmioty, broń itp.
- Zadbaj również o siebie. Znajdź czas na odpoczynek i nie rezygnuj z przyjemności.