

Wybrane fragmenty są częścią poradnika **Potrzebuję wsparcia** stworzonego w ramach akcji „Depresja od kuchni”.

Twórcy:

*Tekst:*

Anna Maria Czaja, Piotr Drygas,  
Joanna Piekarska

*Współautorzy:*

Marta Łukasiewicz |  
Psycholog, Psychoterapeuta

Agata Leśnicka |  
Psychiatra, Psychoterapeuta,  
Seksuolog

*Specjalne podziękowania:*

Alicja Żarkiewicz

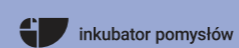
*Koordynator:*

Anna Maria Czaja

*Poradnik współtworzony był przez osoby, które doświadczyły depresji.*

Poradnik powstał w ramach testowania innowacji społecznej dzięki wsparciu Inkubatora Pomysłów, w ramach projektu „Innowacje na ludzką miarę 2. Wsparcie w rozwoju mikroinnowacji w obszarze włączenia społecznego”.

[www.inkubatorpomyslow.org.pl](http://www.inkubatorpomyslow.org.pl)



---

# POTRZEBUJĘ WSPARCIA



Poradnik dla osób zmagających się z depresją

---

Poradnik w pełnej wersji znajdziesz na stronie:

[WWW.DEPRESJAODKUCHNI.PL](http://WWW.DEPRESJAODKUCHNI.PL)

# Mówmy o depresji

Często, gdy czujemy się gorzej, pierwszym odruchem jest ukrycie się i ograniczenie kontaktu z innymi osobami. Bo jak opowiedzieć o tym, co przeżywamy? Czasem brakuje nam słów, by nazwać to, przez co przechodzimy. Czasem czujemy się nieważni i niegodni czyjejs uwagi.

**Izolacja jest wtedy naszym największym wrogiem.**

To ważne, by znaleźć w sobie siłę i odwagę, aby komuś zaufać i spróbować opowiedzieć o tym, czego doświadczamy. Zapewne nasze słowa będą nam się wydawały niepełne - to nic! Najważniejsze, byśmy nigdy nie przestawali próbować.

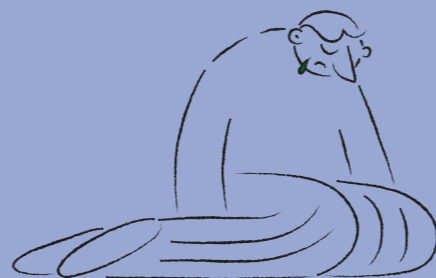


## Jest okej!

Nie mówmy, że jest okej, kiedy tak nie jest. Starajmy się nie maskować naszego cierpienia.

**Nie okłamujmy najbliższych – mówmy im, kiedy cierpimy lub kiedy nasz stan się pogarsza.**

Wiele z osób, które mają za sobą próbę samobójczą przyznaje, że żałują, że nie opowiedzieli swoim bliskim o skali swojego cierpienia wcześniej. Z czasem coraz trudniej nam prosić o pomoc, a nasza izolacja będzie się pogłębiać. Nasi bliscy często widzą, że cierpimy i martwią się o nas – pozwól im sobie pomóc.



## Potrzebuję pomocy

**To ważne, byśmy nauczyli się prosić o pomoc. To mogą być takie zdania jak:**

„Potrzebuję, żebyś ze mną posiedział/a.”

„Nie mam siły zrobić prania. Czy mógłbyś mi pomóc?”

„Chciał(a)bym po prostu opowiedzieć ci jak się czuję. Czy możesz mnie wysłuchać bez dawania rad?”

„Nie rozumiem, co się ze mną dzieje i boję się. Potrzebuję pomocy.”

Przyznanie się przed samym sobą do choroby i do tego, że potrzebujemy pomocy, jest pierwszym krokiem ku zdrowieniu. Następnym będzie skontaktowanie się ze specjalistą. To może być psychiatra, psycholog lub psychoterapeuta. Leczenie może rozpocząć również Twój lekarz rodzinny lub neurolog! Pomocy możesz szukać np. w Poradniach Zdrowia Psychicznego, Ośrodkach Interwencji Kryzysowej, a także na Oddziałach Psychiatrycznych (w tym również na Oddziałach Dziennych).

**Jeśli trudno Ci sięgnąć samodzielnie po pomoc, poproś bliskiego, by Ci w tym towarzyszył!**

## Niesprzyjające komunikaty od bliskich

Często izolujemy się od innych ludzi, ponieważ mamy poczucie, że nie rozumieją naszego cierpienia ani choroby. Wiele osób wciąż stygmatyzuje chorujących na depresję. Nie zawsze wynika to z ich złych intencji. Takie osoby często nie miały okazji w swoim życiu dotrzeć do psychoedukacji.

**Mamy jednak prawo do tego, by na niesprzyjające lub zawstydzające nas komentarze odpowiadać w zdecydowany sposób!**

**Gdy ktoś mówi: „Wystarczy wziąć się za siebie”, możemy odpowiedzieć: „Mówiąc to, mi nie pomagasz”.**

**Gdy ktoś mówi: „Przestań się tak zamartwiać”, możemy odpowiedzieć: „Gdybym wiedział/a, jak to zrobić, już dawno bym to zrobił/a”.**

**Gdy ktoś mówi: „Uśmiechnij się i zacznij myśleć pozytywnie”, możemy odpowiedzieć: „Dla Ciebie może wydawać się to łatwe, ale dla mnie jest to bardzo trudne”.**

# Trudna aktywność

Jednym z uciążliwych objawów depresji jest brak motywacji do działania. Często boimy się, że będziemy zbyt zmęczeni i przygnębieni, by wykonać jakiegokolwiek czynności. Kiedy wycofujemy się z wcześniej umówionych planów, towarzyszy nam zwykle poczucie winy. **Jednak to właśnie aktywność uchroni nas przed izolacją i będzie jednym z kroków prowadzących do zdrowienia.** To nic, że czasem nie udaje nam się zrealizować planów! Bądźmy dla siebie wyrozumiali i życzliwi nawet wtedy, gdy nie zdołamy wyjść z łóżka.

*Jeśli trudno Ci na ten moment znaleźć motywację do aktywności, poproś kogoś bliskiego, by wspólnie z Tobą spędził ten czas!*



## Zdrowienie w depresji

**Chociaż teraz może być nam ciężko w to uwierzyć, depresja jest chorobą, którą można wyleczyć!**

Zdrowienie często odbywa się stopniowo i zdarza się, że to nasze otoczenie pierwsze zauważa poprawę. Nie wszystkie objawy znikną od razu – niektóre z nich będą z nami na dłużej. Świątujmy jednak małe kroki – to one doprowadzą nas do ostatecznego wyzdrowienia!