

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

Twórcy:

Tekst i ilustracje:

Anna Maria Czaja

Współautorzy:

Marta Łukasiewicz |
Psycholog, Psychoterapeuta

Agata Leśnicka |
Psychiatra, Psychoterapeuta,
Seksuolog

Specjalne podziękowania:

Katarzyna Lubczyńska, Małgorzata
Hubicka

Koordynator:

Anna Maria Czaja

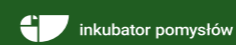
Poradnik współtworzony był przez osoby, które posiadają doświadczenie we wspieraniu kogoś bliskiego w depresji.

Poradnik w pełnej wersji znajdziesz na stronie:

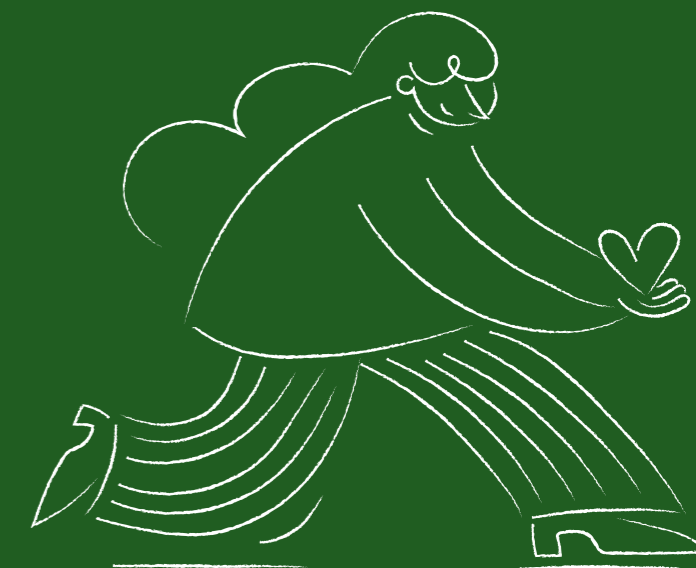
WWW.DEPRESJAODKUCHNI.PL

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



WSPIERAM



Poradnik dla osób wspierających bliską osobę w depresji

Czy na pewno chcę wspierać?

Wielu z nas nie zadaje sobie tego pytania. Bo jak mogę nie chcieć wspierać? Przecież często chodzi o naszego przyjaciela, członka rodziny. Czujemy, że musimy być wsparciem!

OTÓŻ NIE MUSIMY!

Większość z nas na pewno odkryje, że w głębi serca mocno **chcemy** wspierać, ponieważ *kochamy*. Zdjęcie z siebie tej ogromnej presji powinności da nam prawo do powiedzenia sobie: „*Dzisiaj nie chcę, dzisiaj nie mam siły*”, zamiast poczucia, że: „*Muszę być wsparciem przez cały czas*”. W żaden sposób nie czyni nas to mniej empatycznym człowiekiem.



Wsparcie czyli...

Dla wielu z nas depresja kogoś bliskiego jest momentem nagłego kryzysu i naturalnym odruchem jest chęć, by bliska nam osoba znów była szczęśliwa. Często skupiamy się na „rozwiązywaniu problemu”, szukaniu skutecznych metod zdrowienia, zachęcamy bliską osobę do wizyty u specjalisty i do aktywności.

Pamiętajmy, że **wspierać** oznacza *być przy kimś w tym, czego doświadcza*.

To akceptować go w jego słabości, niezdolności do funkcjonowania. To wreszcie akceptacja, że depresja może trwać, a zdrowienie nie przyjdzie z dnia na dzień.



Zadbaj o siebie!

To ważne, by dać sobie prawo do odpoczynku, gdy wspieranie jest ponad nasze siły.

Jeśli będziemy przemęczeni, zirytowani, przygniecenii ciężarem depresji bliskiego, jak mamy być dla niego oparciem? Pierwszą pomocą dla nas będzie np. czas spędzony bez osoby chorej, jakiś prezent dla samego siebie, oddanie się swojej pasji, aktywność fizyczna. Zastanów się, co sprawia Ci przyjemność i pomaga Ci wypocząć.

Wyznaczaj granice

Bądźmy szczerzy z osobą chorą w temacie naszego wsparcia. Nie obiecujmy, że będziemy dla niej zawsze i wszędzie. Wyznaczajmy zdrowe granice, ponieważ posłużą one nie tylko nam, ale również osobie chorej – ochronią ją przed rozczarowaniem, gdy mimo wcześniejszych obietnic nie będziemy w stanie być przy niej 24h/dobę.

Możemy powiedzieć na przykład:

„Chciał(a)bym być przy tobie i cię wspierać. Nie obiecuję, że zawsze będę miał/a siły i czas cię wysłuchać, ale zależy mi na tobie.”

Rozmowa

Znajdźmy czas i siły na rozmowę. Pozwólmy bliskiemu opowiadać o tym, jak się czuje. Starajmy się nie udzielać rad i nie oceniać. Nie szukajmy na siłę słów pocieszenia. Jeśli brakuje nam słów, możemy powiedzieć:

„Nie mam pojęcia, co ci powiedzieć. Bardzo mi przykro, że tak się czujesz. Nawet nie umiem sobie wyobrazić, przez co przechodzisz.”

Współpraca ze specjalistą

Nawet najskuteczniejsze wsparcie bliskich nie zastąpi choremu pomocy specjalisty. Pamiętajmy o tym, że depresja jest chorobą śmiertelną i wymaga konkretnego leczenia.

Nasze wsparcie nie powinno ograniczać się jedynie do przypominania o konieczności leczenia.

To ważne, by wynikało ono z naszej troski i nie przypominało opresyjnej kontroli. Spróbujmy towarzyszyć choremu w poszukiwaniu specjalistycznej pomocy.

Wspólna aktywność

Planuj wspólną aktywność. To może być wspólne gotowanie, wyjście na spacer, zrobienie razem prania. Takie chwile sprzyjają rozmowie – unikamy wtedy krępującej ciszy, nie musimy się na siebie patrzeć, co dla wielu osób może być stresujące. Czasem to też dobry sposób, żeby być z osobą chorą, dbając jednocześnie o swoje potrzeby – wyjście do kina może być dla nas mniej obciążające niż np. rozmowa.

Pamiętaj, by proponować osobie w depresji małe aktywności – długie i dalekie wyjazdy albo duże wydarzenia w zatłoczonych miejscach mogą być dla niej zbyt trudnym krokiem.



Wsparcie bez słów

Czasem wsparcie wcale nie wymaga słów. Może objawiać się w prostych gestach, takich jak zaparzenie komuś herbaty, przykrycie kocem, przytulenie.

Bardzo często mamy ochotę działać i naprawiać, podczas gdy najlepszym wyjściem jest po prostu cierpliwe bycie przy chorym.