

Jak pomóc bliskim chorującym na depresję?

Pokaż, że jesteś.

Osoba z depresją może nie prosić o Twoją pomoc – sama może nawet nie wiedzieć, co się z nią dzieje. Jednak tej pomocy potrzebuje. Potrzebuje wsparcia i przekonania, że cokolwiek się z nią dzieje, jest ktoś, kto ją wspiera i jest u jego boku. Sama myśl, że jest ktoś inny, samo poczucie czyjegoś wsparcia może zdziałać naprawdę dużo.

Bądź cierpliwy i wyrozumiały.

Towarzysząc osobie z depresją możesz mieć wrażenie, że Twój wysiłek nie odnosi skutku. Pamiętaj, że Twoje zaangażowanie i bliskość pozwalają choremu przejść przez proces leczenia w przekonaniu, że warto jest wrócić do zdrowia. Unikaj łatwego pocieszania. Nie mów "weź się w garść", "przesadzasz", "ogarnij się".

Współpracuj ze specjalistą.

Leczenie depresji do długotrwały proces. Wymagający cierpliwości i systematyczności. Wspieraj chorego w umawianiu wizyt i przestrzeganiu zaleceń specjalistów.

Dbaj o siebie

Wspierając osobę chorującą na depresję pamiętaj o swoich potrzebach i równowadze życiowej. W przeciwnym razie może dojść do wyczerpania Twoich zasobów i zniecierpliwienia.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

➤ Poradnie zdrowia psychicznego, szpitale i oddziały psychiatryczne, poradnie psychologiczno-pedagogiczne

➤ Ośrodki interwencji kryzysowej

➤ Ważne telefony:

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon zaufania

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny przez 7 dni w tygodniu w godz. 14.00–22.00

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu



Wydział Zdrowia
Łódzki Urząd Wojewódzki

Łódzki Urząd Wojewódzki w Łodzi ul. Piotrkowska 104, 90-926 Łódź
tel.: (+48) 42 664-10-00, 42 664-10-01

**Depresja jest chorobą.
Nie lekceważ objawów.**



Nie wahaj się, zwróć się o pomoc.

23 II

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją



Wydział Zdrowia
Łódzki Urząd Wojewódzki