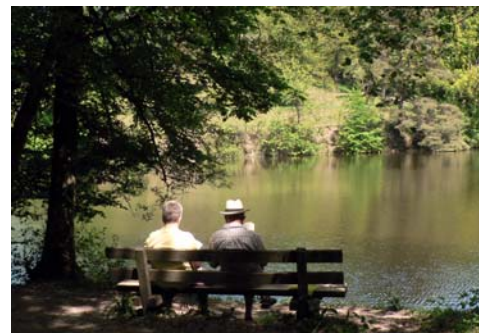


ДЕПРЕССИЯ – СОВЕТЫ БЛИЗКИМ



Источник: nafas / pixelio.de

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Данная информация адресована родственникам людей, страдающих депрессией. Здесь Вы найдете советы, как правильно вести себя в такой ситуации. Вам, как и заболевшим, рекомендуется собрать наиболее полную информацию об этом недуге.

Дополнительные сведения содержатся в "Рекомендациях для пациентов" и информационном листке "Депрессия" (см. серый блок на обороте).

▶ ЖИЗНЬ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ

Никто не виноват в том, что именно близкий Вам человек страдает депрессией. Болезнь имеет разные причины и может настичь каждого. Она осложняет жизнь не только самого заболевшего, но и его окружения, особенно близких родственников. Видеть, как мучается любимый человек, тяжело. Вы очень хотите помочь, но не знаете как.

Ряд расстройств может в ближайшее время в большей или меньшей степени повлиять на вашу совместную жизнь. К ним относятся, например:

- подавленное, депрессивное настроение
- потеря интереса и радости жизни
- снижение активности и утомляемость
- снижение концентрации и внимания
- пониженная самооценка, потеря уверенности в себе
- чувство вины, никчемности
- преувеличенный страх будущего, все видится "в мрачном свете"
- нарушения сна
- мысли о смерти или самоубийстве
- физические недомогания, например, нарушения аппетита, желудочно-кишечные расстройства, боли, головокружение, нехватка воздуха или чувство сжатия в горле и груди

▶ ЧТО ПОМОЖЕТ ЗАБОЛЕВШЕМУ

- Страдающему депрессией поможет осознание того, что Вы понимаете сложившуюся ситуацию и его чувства. Что Вы, не драматизируя положение дел, принимаете всерьез его и его заболевание. Одновременно попробуйте убедить больного, что ему могут помочь и в будущем ему станет лучше.
- Очень важно поддержать решение заболевшего обратиться за профессиональной помощью – так же, как Вы сделали бы это при любом другом заболевании.
- Возможно, Вам поможет представление о том, что Вы – проводник сквозь тяжелые времена. Полезна Ваша поддержка в делах, которые идут больному на пользу, возобновление небольших видов активности, таких как прогулки или беседы. Или совместные занятия, приносящие радость, например, слушание музыки.
- Иногда больному помогает осознание того, что Вы следите за проведением курса лечения, заботясь, например, о регулярном приеме лекарств или о визитах к психотерапевту, избегая возникновения ощущения контроля.
- Иногда больной может оттолкнуть Вас. Не принимайте это на свой счет, это лишь проявление болезни. Больной не всегда в состоянии откликнуться на Ваши предложения. Уважая его решения без ненужных обид, Вы уже оказываете ему значительную помощь.
- Ни в коем случае не нужно преуменьшать степень заболевания, ведь тем самым Вы показываете, что не принимаете его всерьез, даже если Вы думаете по-другому.

▶ Депрессия

▶ НЕПРОСТО: КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

Иногда человеку, пребывающему в тяжелой депрессии, его ситуация кажется настолько безвыходной, что он не хочет жить дальше. Заболевание подталкивает его к самоубийству. Это особенно тяжело для партнера и семьи. Возможно, Вам поможет осознание того, что Вы не несете и не можете нести никакой ответственности за это.

Существуют более или менее выраженные признаки наступления критической ситуации. Иногда больные делают намеки, в редких случаях близким кажется, что больной вынашивает план. Если Вы думаете, что распознали угрожающую ситуацию, необходимо:

- выслушать, отнестись к ситуации всерьез
- поддерживать разговор
- вызвать скорую помощь и/или полицию
- не оставлять больного одного до прибытия помощи
- убрать опасные предметы

При острой угрозе для себя и окружающих больной может быть помещен в больницу и без его согласия. Этим занимается полиция.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов на тему "Униполярная депрессия".

Ссылки по теме

Рекомендации для пациентов по теме "Униполярная депрессия":

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Организации взаимопомощи пациентов и/или их близких, участвовавшие в разработке рекомендаций:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Информационный листок „Плохое настроение или уже депрессия?“: www.patinfo.org

Контактные данные организаций взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Рекомендации для пациентов

В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах заболеваний, методах обследования и лечения. Разработка врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

Совместный институт BÄK и KBV

Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555

Электронная почта/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ

- Общение с депрессивным человеком может привести к тому, что Вы начнете во многом себе отказывать. В том, что Вам дорого, например, хобби, спорт, контакты, культура. Возможно, Вам покажется эгоизмом развлекаться в то время, когда другой страдает.

Но больному не станет легче от того, что Вы перестанете следить за собой. Вы же когда-нибудь потеряете силы, необходимые для того, чтобы заботиться о близком человеке. Настройтесь на то, что для лечения этой болезни потребуется время.

- Чтобы справиться с трудностями, Вы можете сами обратиться за помощью, например, получить психотерапевтическую поддержку. Могут помочь группы взаимопомощи. Все, что облегчает Вам жизнь, помогает и близкому Вам человеку.

- Поддерживая желание больного обратиться за профессиональной помощью, Вы облегчаете жизнь и себе. Иногда полезно принять участие в совместных курсах терапии, например, в рамках семейной консультации.

С рекомендацией