

Депрессия –

информационный листок для близких и друзей

Вы узнали о депрессии у кого-то в вашем окружении. Вы хотите помочь, но не знаете как. Данная информация адресована родственникам и знакомым людей, страдающих депрессией.

Здесь вы найдете советы, как правильно вести себя в такой ситуации.

Как проявляется депрессия?

Депрессия сопровождается различными симптомами. Для родственников и близких она может стать настоящим испытанием и осложнить отношения. Проявлениями депрессии могут быть:

- подавленное, депрессивное настроение
- потеря интереса и радости к видам деятельности, которые нравились раньше
- снижение активности, быстрая утомляемость
- проблемы с вниманием, концентрацией, сложно принимать решения
- пониженная самооценка, потеря уверенности в себе
- чувство вины, упреки самому себе
- замедленные движения, речь, внутренняя тревога
- проблемы с засыпанием, очень раннее пробуждение
- плохой аппетит, потеря веса или наоборот потребность много есть
- мысли о смерти, попытки самоубийства

Кроме типичных психических нарушений, депрессии иногда сопровождаются физическими недомоганиями, такими как усталость, желудочно-кишечные расстройства, боли, нехватка воздуха, чувство сжатия в горле и груди. Важно: депрессия имеет много причин, это может случиться с каждым. В этой болезни никто не виноват, ни вы, ни сам заболевший. Депрессия – это не значит, что человек не может или не хочет. Даже если со стороны кажется, что все легко исправить – самому заболевшему очень трудно заставить себя делать даже простейшие вещи, справляться с обычными делами.

Что помогает при депрессии

- Страдающему депрессией поможет осознание того, что вы понимаете сложившуюся ситуацию и его чувства. Что вы, не драматизируя положение дел, принимаете его и его заболевание всерьез. В то же время 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 любой другой болезни.



- Многие страдающие депрессией боятся, что их сочтут «свихнувшимися», от них отвернутся или над ними посмеются. Дайте понять, что подобные опасения беспочвенны.
- Может, вам будет легче, если вы представите себе, что вы тот, кто рядом в тяжелые времена. Станет легче, если вы будете поддерживать заболевшего. Начните с малого – прогуляйтесь вместе, послушайте музыку. Благоприятно действуют разговоры. По возможности договоритесь о конкретной дате и времени, зайдите за человеком домой.
- Иногда полезно следить, как проходит лечение: за регулярным приемом лекарств, посещениями врача, не вызывая у заболевшего чувства, что его контролируют.
- Больной может оттолкнуть вас. Не принимайте это на свой счет, это лишь проявление болезни. Заболевший не всегда в состоянии откликнуться на ваши предложения. Уважая его решения без ненужных обид, вы уже оказываете ему помощь.
- Ни в коем случае не нужно объяснять больному его болезнь, преуменьшать тяжесть заболевания, давать добрые советы. Тем самым вы показываете, что не принимаете его всерьез, даже если вы думаете по-другому.

Краткий обзор



- Близкие и друзья могут стать настоящей опорой для людей с депрессией.
- Но от общения с такими людьми у близких могут опускаться руки. Соберите информацию о депрессиях – так вы будете лучше понимать поведение заболевшего. Полезную информацию вы найдете здесь: www.patienten-information.de/depression.
- Ищите советы и поддержку, например, в группах самопомощи для близких, социально-психиатрических службах, психосоциальных контактных и консультационных центрах.



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

Помощь в критических ситуациях

Иногда человеку, пребывающему в депрессии, его ситуация кажется настолько безвыходной, что он не хочет жить дальше. Он думает свести счеты с жизнью. Это тяжело для семьи и друзей. Вам может помочь осознание того, что вы не несете за это никакой ответственности. В такой ситуации нет единственно правильного решения. Однако и здесь вы можете что-то сделать: заводите разговоры об этом, не замалчивайте ситуацию, принимайте человека в его отчаянии. Просто слушайте, не пытайтесь ничего изменить. Не стесняйтесь ставить конкретные вопросы, но и не пытайтесь убедить человека отказаться от своих мыслей. Важно дать понять, что ему могут помочь – и профессиональная помощь как никогда нужна именно теперь. Вы можете вместе порассуждать, какие люди, вещи важны настолько, что из-за них стоит жить (дальше).

Существуют более или менее выраженные признаки наступления критической ситуации. Иногда больные делают намеки. В редких случаях близкие замечают, что больной вынашивает конкретный план.

Если вы думаете, что распознали угрожающую ситуацию, необходимо:

- выслушать, отнестись к ситуации серьезно
- поддерживать разговор
- вызвать скорую помощь **112** или полицию **110**
- не оставлять больного одного до прибытия помощи
- убрать опасные предметы

При угрозе для себя и окружающих больной может быть помещен в больницу – если нужно, даже без его согласия. Этим занимается полиция.

Что вы можете делать сами

Депрессия угнетает не только самого заболевшего, но и его партнера, семью, друзей. Поэтому близким тоже нужна помощь и отдых.

- Убеждая заболевшего обратиться за профессиональной помощью, вы облегчаете жизнь и себе. Иногда полезно пройти совместную терапию, например, в рамках семейной консультации.
- Соберите информацию о болезни и ее последствиях. Зная больше о депрессии, вы начнете лучше понимать и поддерживать заболевшего.
- Общение с депрессивным человеком может привести к тому, что вы начнете себе отказывать: в том, что вам дорого, например, спорт, 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.
- Чтобы справиться с трудностями, вы сами можете обратиться за помощью, например, получить психотерапевтическую поддержку. Все, что облегчает вам жизнь, помогает и близкому вам человеку.
- Помочь могут группы самопомощи. Существуют специальные курсы для близких.

Дополнительная информация



I. Источники, методика и ссылки

Данная информация основана на рекомендациях для пациентов «Униполярная депрессия» из программы Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению. Финансируется Федеральной врачебной палатой, Федеральным объединением врачей больничных касс и Комиссией научно-медицинских обществ.

Методика и источники:

→ www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression-ratgeber-fuer-angehoerige#methodik

Другие бюллетени на тему депрессии

→ www.patienten-information.de/uebersicht/depression

II. Контактные данные групп взаимопомощи

Данные организаций взаимопомощи по месту жительства вы узнаете в NAKOS (Национальный контактный и информационный центр создания и поддержки групп взаимопомощи):

→ www.nakos.de, телефон: 030 3101 8960

С рекомендацией



Выходные данные

Ответственный за содержание: Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

По заказу: Федеральной врачебной палаты (БÄК) и Федерального объединения врачей больничных касс (KBV)

Эл.почта patienteninformation@azq.de

Интернет www.patienten-information.de
www.azq.de

KBV