

Депресія: що потрібно знати

Якщо Вам здається, що Ви чи хтось з близьких людей, страждає на депресію

Що таке депресія?

- Депресія - це захворювання, що характеризується постійним пригніченим станом та втратою цікавості до будь-якої діяльності, яка зазвичай приносить задоволення, а також нездатністю виконувати повсякденні справи протягом як мінімум двох тижнів
- Крім того, у людей, що страждають на депресію, часто спостерігаються наступні симптоми: нестача енергії, зниження апетиту, сонливість чи безсоння, тривога, зниження концентрації, нерішучість, відчуття власної нікчемності, провини чи відчаю, а також думки про завдання собі шкоди або самогубство
- Депресія може статися в кожній людині
- Вона в жодному разі не вказує на слабкість
- Депресія лікується психотерапією, антидепресантами або поєднанням цих методів



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
Депресія
виліковна. При
проявах депресії
обов'язково
звертайтеся за
допомогою

Що робити, якщо вам здається, що у вас депресія

- Поділіться своїми переживаннями з близькою людиною. Зазвичай люди почуваються краще після розмови з тими, хто за них непокоїться
- Звертайтеся за допомогою до спеціаліста. Спочатку можна звернутися до сімейного лікаря
- Пам'ятайте, що з правильною допомогою ви одужаєте швидше
- Продовжуйте займатися тим, що приносило вам задоволення до хвороби
- Уникайте самоізоляції. Будьте на зв'язку з родиною та друзями
- Регулярно робіть фізичні вправи, навіть якщо це невелика прогулянка
- Прийміть той факт, що у вас, можливо, депресія, та коригуйте свої очікування відповідно. У такому стані у вас може не вистачати сил, щоб підтримувати свою діяльність у звичному обсязі
- Уникайте вживання алкоголю та утримайтеся від будь-яких психотропних чи наркотичних препаратів, оскільки вони поглиблюють депресію
- При виникненні суїцидальних думок терміново звертайтеся по допомогу

У близької Вам людини депресія?

Жити з кимось, хто страждає на депресію, часом дуже складно. Ось кілька порад про те, як можна допомогти близькій людині, що перебуває в депресії, при цьому не забуваючи піклуватися про себе

Що потрібно знати

Депресія - це захворювання, а не слабкість характеру

Депресія виліковна. Вибір оптимального методу лікування залежить від ступеню важкості захворювання

Підтримка близьких, друзів та членів сім'ї полегшує подолання депресії. Потрібні терпіння та наполегливість, оскільки одужання може бути тривалим

Стрес може загострити депресію

Як допомогти людині, яка страждає на депресію

Дайте зрозуміти, що ви хочете допомогти, вислухайте людину без упереджень та запропонуйте свою допомогу

Дізнайтеся більше про депресію

Порадьте звернутися до спеціаліста, якщо є така можливість. Запропонуйте сходити на консультацію разом



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
**якщо у когось з
ваших близьких
депресія, ви можете
допомогти йому
одужати, однак при
цьому не варто
забувати про себе**

Якщо лікар призначив медикаментозне лікування, допоможіть хворому дотримуватися курсу лікування. Наберіться терпіння: як правило, самопочуття покращується не раніше, ніж через кілька тижнів

Допомагайте людині робити повсякденні справи та дотримуватися режиму харчування та сну

Сприяйте регулярній фізичній активності та участі у соціальному житті

Заохочуйте зосереджуватися на позитивних речах

Якщо в людини з'являються думки про нанесення собі шкоди, або якщо вона/він вже умисно завдавав собі шкоди, не залишайте її/його одного. Зверніться до служб невідкладної допомоги або до лікаря. Тим часом сховайте ліки, колючі та різкучі предмети і зброю

Не забувайте про себе. Намагайтеся відпочивати та продовжуйте займатися справами, які вам подобаються

Вам здається, що жити далі немає сенсу?

Якщо іноді життя вам здається настільки нестерпним, що жити далі немає ніякого сенсу, уважно прочитайте цей матеріал.

Якими можуть бути ваші думки або почуття в такі моменти

- Душевний біль здається нестерпним та непоборним.
- Ви у відчаї, не бачите сенсу жити далі.
- Вас турбують негативні та тривожні думки.
- Єдиним можливим рішенням ваших проблем вам видається самогубство.
- Смерть вам видається за полегшення.
- Вам здається, що всім буде краще без вас.
- Вас мучить відчуття власної нікчемності.
- Вам дуже самотньо, незважаючи на те, що у вас є друзі та родина.
- Ви не розумієте, звідки у вас такі почуття та думки.

Про що важливо пам'ятати

- Ви не одні. Багато людей пройшло через те, що ви переживаєте, та залишилось живими.
- Нема нічого страшного в тому, щоб говорити про самогубство.
- Говорячи на ці теми, ви можете почувати себя краще.



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
якщо вам здається,
що жити далі немає
сенсу, зверніться по
допомогу. Ви не
одні. Є люди, які
можуть вам
допомогти.

- Самоушкодження, плани або думки про самогубство – ознака тяжкого емоційного розладу (можливо, внаслідок втрати близької людини, втрати роботи, розриву стосунків, насилля чи жорсткого поводження). Ви не маєте обвинувачувати себе, це може трапитись з ким завгодно.
- Ви можете одужати.
- Є люди, які можуть вам допомогти.

Що ви можете зробити

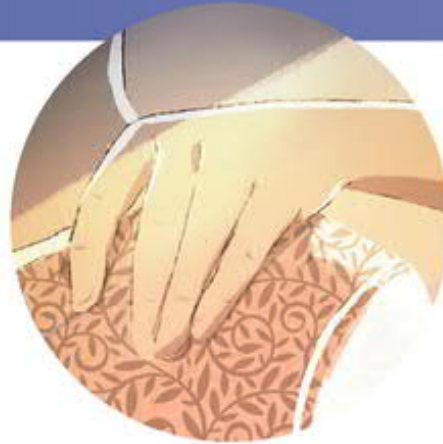
- Поділитись вашими почуттями з людиною, якій ви довіряєте – членом родини, другом або колегою.
- Якщо вам здається, що ви у небезпеці та можете заподіяти собі шкоду, негайно зв'яжіться зі службою невідкладної допомоги або з телефонною службою екстреної психологічної допомоги, або ж підіть до цих служб самостійно.
- Поговоріть зі спеціалістом, наприклад, з лікарем, спеціалістом у галузі психічного здоров'я, психологом або соціальним робітником.
- Якщо ви вірянин, поговоріть з ким-небудь з вашої релігійної общини, кому ви довіряєте.
- Вступіть до груп самопомочі чи підтримки для людей, що мали епізоди зі самоушкодження. Члени таких груп можуть допомогти один одному.

Непокоїтеся, що у вашої дитини депресія?

Дорослішання — період, сповнений як труднощами, так і новими можливостями: початок навчання у школі, зміна школи, нові друзі, статеве дозрівання, підготовка до іспитів і т.д. Деякі діти з легкістю переживають ці зміни. У інших адаптація проходить тяжче, що призводить до стресу та навіть депресії. Якщо вам здається, що у вашої дитини може бути депресія, прочитайте цей матеріал.

Що необхідно знати

- Депресія - це захворювання, яке характеризується постійним станом зневіри і втратою інтересу до тих видів діяльності, які зазвичай приносять задоволення, а також нездатністю робити повсякденні справи, протягом, щонайменше, двох тижнів.
- До додаткових ознак і симптомів депресії в дитячому віці можна віднести замкнутість, дратівливість, частий плач, проблеми з концентрацією в школі, втрата апетиту або порушення сну (як сонливість, так і безсоння).
- Діти раннього віку можуть втратити інтерес до ігор. Діти більш старшого віку можуть проявити схильність до поведінки з більш високим рівнем ризику, ніж зазвичай. Депресія піддається як профілактиці, так і лікуванню.



ПАМ'ЯТАЙТЕ:
якщо вам здається, що у
вашої дитини депресія,
поговоріть з нею про те, що
її турбує або тривожить і, за
необхідності, зверніться за
допомогою до фахівців.

Що ви можете зробити, якщо вам здається, що у вашої дитини депресія

- Обговоріть з ним або з нею те, що відбувається вдома, в школі або поза школою. Спробуйте з'ясувати, що турбує вашу дитину.
- Поговоріть з людьми, які знають вашу дитину і яким ви довіряєте.
- Запитайте поради у вашого лікаря.
- Захистіть дитину від надмірного стресу, поганого поведіння та насильства.
- Приділяйте особливу увагу благополуччю вашої дитини в періоди змін в її житті, наприклад, при зміні школи або під час статевого дозрівання.
- Сприяйте тому, щоб дитина достатньо спала, регулярно харчувалася, вела фізично активний спосіб життя і займалася тими речами, які їй подобаються.
- Знаходьте можливості проводити час з дитиною.
- Якщо у вашої дитини є думки про заподіяння собі шкоди або вже були прецеденти самоушкодження, негайно зверніться за допомогою до кваліфікованого фахівця.