

Памятка для близких людей человека в депрессии

Депрессия — это болезнь, с которой человек не может справиться сам. Она развивается на фоне нарушения работы нейромедиаторов, которые отвечают за настроение и энергию. В депрессии человек испытывает отчаяние, постоянное отсутствие сил и сонливость.

По данным ВОЗ депрессией страдает порядка 280 миллионов человек в мире.

Если человек болеет депрессией, он может:

- пропасть и не отвечать на сообщения;
- оказаться не в состоянии выходить из дома;
- быть не в силах себя обслуживать: сходить в душ, приготовить поесть, почистить зубы, выйти на работу;
- не иметь сил сходить в туалет (в острых депрессивных состояниях из-за невозможности встать в туалет может ухудшиться функция почек);
- страдать от сдвига режима сна и бодрствования —: днем человек будет хотеть спать, а ночью бодрствовать;
- проявлять убежденность в бессмысленности жизни и собственной никчемности, его могут одолевать навязчивые мысли;
- быть постоянно раздражительным;
- проявлять самоповреждающее поведение, причем в какой-то момент оно может усилиться;
- высказывать суицидальные мысли и планы.

В особенно острых депрессивных состояниях человек может совершить суицид. По данным ВОЗ, самоубийства — четвертая по значимости причина смертности в возрасте 15–29 лет.

Все это значит, что человеку в депрессии может быть нужна ваша помощь.

Что можно делать	Как вести себя не стоит
1) Присутствовать и проявлять вовлеченность	1) Винить человека в его депрессивном состоянии
2) Помогать с базовыми физиологическими потребностями - мыться, есть, ходить в туалет	2) Обесценивать и отрицать, не принимать всю тяжесть его состояния
3) Найти профессиональную помощь — психиатра и психолога	3) Торопить человека на его пути к выздоровлению
4) Запастись терпением и выдержать сопротивление человека в депрессии	4) Давать советы, которые не подтверждены психиатром и психологом
5) Предлагать любимые занятия человека, про которые он забыл или от которых отказался во время депрессии	5) Предлагать простые варианты решения, например «просто не накручивай себя»
6) Предлагать новую приятную деятельность (например, вышивка, забота о животных и растениях, готовка простых новых блюд)	6) Настаивать с требованиями и высказывать упрёки
7) Выводить из дома на короткие посильные прогулки	7) Давить на человека, напоминая об огромном количестве ответственности, которая на нем лежит
8) Проявлять сопереживание к чувствам и состоянию человека	8) Приводить в примеры других людей, у которых получилось быстрее и лучше победить депрессию; сравнивать их
9) Найти помощь и поддержку для себя, чтобы выдержать этот путь	9) Игнорировать состояние человека
	10) Кричать, унижать, оскорблять

Помогать человеку в депрессии и присутствовать рядом с ним действительно сложно.

Вам понадобятся большой запас сил и любви к человеку. Может казаться, что ваши действия не помогают, но это не так. Процесс выхода из депрессии очень долгий, и важны даже крохотные шаги и изменения.

Как можно интересоваться состоянием человека в депрессии:

«Я слышу, что у тебя нет сил вставать с кровати и одеваться. Позволь я помогу тебе просто дойти до ванны».

«Я не могу представить, как тебе плохо сейчас, но давай я попробую помочь тебе как умею».

«Я знаю, что у тебя есть желание выбраться из этого состояния. Вспомни, когда ты делал (делала) эти действия — тебе становилось лучше».

«Я слышу, что все кажется тебе бессмысленным. Иногда я тоже погружаюсь в это ощущение, но мы справимся с этим».

«Тебе нужна профессиональная помощь, ты болеешь и не должен (не должна) справляться с этим самостоятельно. Давай обратимся к специалисту».

«Я помню и знаю, какой (какая) ты, я верю в тебя, я горжусь тобой».

«Вспомни, как много всего ты делал (делала) и как многого добился (добилась). Я горжусь тобой, потому что ты (привести примеры)».

Чтобы понять, что делать, нужно определить уровень депрессии..

Рассказываем про симптомы, которые могут присутствовать на разных стадиях.

Легкая депрессия

- нарушение сна;
- есть чувство истощения, обессиленности;
- постоянная сонливость;
- негативное восприятие жизненных событий;
- обесценивание своих действий и успехов;
- нарушение аппетита;
- потеря привычных смыслов;
- рутина становится не такой регулярной;
- снижение эмоционального фона.

При легкой депрессии ваши ненавязчивые действия, предложения, попытки вернуть человека в социальные взаимодействия могут быть полезны. Бережно выводите его из дома, предлагайте новые занятия. Прогулки на природе имеют доказанную эффективность при

депрессии. Проявляйте эмоциональную поддержку и присутствие. Обратитесь к психологу.

Умеренная депрессия

- вышеописанные симптомы могут усиливаться;
- негативный образ себя;
- вопросы «зачем» относительно всего («зачем выходить из дома?», «зачем общаться с людьми?»);
- увеличивается продолжительность сна (10–14 часов и больше);
- чувство отчаяния, безысходности;
- нет регулярной рутины: умыться, почистить зубы, помыть голову;
- отмена привычных занятий, социальных взаимодействий.

В этом случае нужно обратиться за помощью не только к психологу, но и к психиатру. Ваше присутствие и действия будут очень полезны, но основной упор стоит сделать на профессиональную помощь.

Тяжелая депрессия

- обострение всех симптомов;
- навязчивые негативные мысли;
- возможны самоповреждения;
- человек редко встает с кровати или выходит из дома;
- возможны сон большую часть времени и сонливое состояние в моменты бодрствования;
- отчаяние, невозможность выбраться из депрессии;
- убежденность, что лучше не станет, что у депрессии нет конца, что вся жизнь и весь мир теперь депрессия;
- появление суицидальных мыслей или планов.

С тяжелой депрессией человек не способен справиться без медикаментозной поддержки. Даже психотерапия может не помочь, пока фармакотерапия не начнет действовать, поэтому подключение психиатра к лечению обязательно.

Ваши действия — учитывать суицидальный риск, иметь телефоны скорой помощи, чаще присутствовать рядом с человеком. По возможности не отказывать ему в совместном времяпрепровождении, по запросу обсуждать с ним тему смерти и суицида. Почему человеку хочется завершить свою жизнь и как вы могли бы облегчить его пребывание в депрессии?

Наиболее серьезный фактор риска самоубийства — ранее совершенная суицидальная попытка. Поэтому если близкий человек уже совершал суицидальные попытки, риск завершеного суицида увеличивается в разы. Будьте внимательны и воспринимайте каждую суицидальную попытку всерьез.

Что еще важно знать

Течение депрессии может быть разным. Человек может продолжать работать и выполнять привычные обязательства. При этом иметь навязчивые мысли и негативные убеждения о себе, суицидальные намерения и постоянное чувство истощенности. По внешнему виду вы не сможете определить уровень депрессии. Это можно сделать по словам самого человека, если он настроен на честный разговор, или по словам его психиатра. Депрессия может соседствовать с тревожностью и другими психическими расстройствами, и симптоматика может меняться.

*Возможно человек в депрессии отправил вам эту памятку, потому что у него нет сил и внутренней готовности объяснить все это своими словами.