

NAPOTKI ZA SVOJCE BOLNIKOV Z DEPRESIJO

- Čustvena opora, razumevanje, potrpljenje. Pogovor, predvsem pozorno poslušanje, odtehta največ.
- Bodite optimistični. Depresija je bolezen kot vse druge, pride in mine, zanjo imamo učinkovita in varna zdravila.
- Zagotovite svojcu, da poznate njegovo bolezen, jo sprejemate in mu boste v pomoč. Sodelujte pri zdravljenju, o depresiji govorite odkrito, naj to ne postane družinska skrivnost.
- Bolnika ne obtožujte, da bolezen le igrajo ali da so leni. Ne prigovarjajte jim, da se morajo le bolj potruditi in da lahko v hipu zlezejo iz depresije, če le želijo. To jih lahko še dodatno potre. Pomembna je spodbuda, da se bodo sčasoma in s pomočjo zdravljenja začeli bolje počutiti.
- Izobrazite se o naravi bolezni in načinih zdravljenja. Spodbujajte ga k rednemu jemanju zdravil ter upoštevanju zdravnikovih navodil med zdravljenjem.
- Vprašajte ga, naj sam pove, kako in v kolikšni meri si želi pomoči.
- Spodbujajte ga, da pomoč poišče pri strokovnjakih, obišče naj osebnega zdravnika, psihiatra in/ali psihologa.
- Koliko v pravi meri spodbujati in motivirati svojca z depresijo, je umetnost. Pazite, da niste preveč zahtevni, hkrati pa se je treba zavedati, da vašo vzpodbudo potrebuje. Prilagajajte se trenutnemu stanju. Pazite, da ne postanete preveč zaščitniški.
- Če se zdravnik odloči za antidepressive, jih je potrebno jemati redno in vsaj pol leta. Nujna je redna telesna aktivnost.
- Depresija nam lahko pokaže, da moramo v svojem življenju nekaj spremeniti. Če se je vaš bližnji ob pritisku bolezni odločil za določene spremembe, ga poskušajte razumeti in se prilagoditi novim razmeram.
- Posebna pozornost naj velja mislim o samomoru, ki jih je potrebno povedati strokovnjaku.

Andreja Nüßle Pušnik, dr. med., specialistka psihiatrije
Oddelek za anksiozne in depresivne motnje
Psihiatrična bolnišnica Vojnik