

Kako možete pomoći nekome tko ima depresiju?



How can you help someone with depression? - Croatia

KAKO REĆI NEKOME DA VI MISLITE DA ON TREBA POMOĆ?

Nije uvijek lako znati kako pomoći nekome tko ima depresiju. Nije lako znati što reći ili učiniti. Svi mi drugačije reagiramo na neke situacije i drugačije govorimo o raznim stvarima. Slijedeći pristupi su osmišljeni s tim na umu. Oni vam predlažu više načina na koje možete pomoći prijatelju ili članu obitelji.

Započnite razgovor

O preduzimanju tog prvoga koraka ka pružanju pomoći nekome tko vam se doima kao da treba pomoć, trebate dobro razmisliti i biti pažljivi. Odaberite vrijeme i mjesto koje vam oboma odgovara.

Više slušajte nego što ćete govoriti

Ponekad, kada netko do koga vam je stalo, želi razgovarati, to ne znači odmah da traži savjet od vas, nego samo osjeća potrebu da govori o nečemu što ga zabrinjava. Ako budete slušali, a ne govorili, bolje ćete razumijeti kako se netko osjeća. To se zove aktivno slušanje. Možda trebate sačekati s prijedlozima, rješenjima ili savjetima do nekog kasnijeg razgovora i umjesto toga ubaciti neutralne komentare, kao što je "Razumijem kako te to pogađa".

Vaši gestovi trebaju odgovarati situaciji

Gestovi igraju važnu ulogu i pomažu osobi do koje vam je stalo da se osjeća prijatnije. Da biste pokazali da je slušate, pokušajte je gledati u oči i sijedjeti opušteno.

Postavljajte otvorena pitanja

Otvorena pitanja su dobra za početak razgovora. Na njih se odgovara s više informacija i ne može se odgovoriti samo s 'da' ili 'ne'. Neki primjeri su "Dakle, reci mi nešto o...?" ili "Što te muči?"

Težak razgovor

Ponekad, kada netko ima simptome depresije, neprijatno mu je otvoreno govoriti o svojim mislima i osjećanjima. Takva osoba se može čak i naljutiti na vas kada ju upitate je li dobro.

Slijedeći prijedlozi vam mogu pomoći kada se nađete u razgovoru koji teško ide.

- Ostanite mirni
- Budite čvrsti, pravedni i dosljedni
- Ako niste u pravu, priznajte
- Ne gubite kontrolu.

Za više informacija, pogledajte Informativni list sa *beyondblue*: Kako ćete razumjeti depresiju.

Provodite vrijeme zajedno

Često je i samo vrijeme koje odvojite za razgovor ili da biste bili s depresivnom osobom dovoljno da joj da do znanja da vam je stalo do nje. To vrijeme može vama pomoći shvatiti kroz što ta osoba prolazi.

Pazite na sebe

Kao član obitelji ili prijatelj nekoga tko ima depresiju, važno je paziti i na sebe. Odvojite vrijeme za svoje opuštanje i uživajte u onome što radite.

Postoje organizacije koje vam mogu pružiti potporu, naobrazbu i informacije – pogledajte Informativni list 2 sa *beyondblue*: Kako trebate voditi brigu o osobi koja ima depresiju ili tjeskobu.

Kako možete pomoći nekome tko ima depresiju?



How can you help someone with depression? - Croatia

PRAKTIČNI NAČINI ZA PRUŽANJE POMOĆI

Osobe koje imaju depresiju često ne vide zašto bi nešto trebale uraditi i mogu pomisliti da im nitko ne može pomoći. Vrsta i raspon pomoći koju možete pružiti ovisi od toga u kakvom ste odnosu s osobom koja ima depresiju.

Pružanje pomoći nekome tko ne spoznaje da treba pomoć može biti veoma teško.

Niže su navedene neke stvari koje trebate i neke koje ne trebate raditi ako želite pomoći nekome tko ima depresiju.

URADITE – Možete nekome pomoći tako što ćete:

- Posvetiti vrijeme razgovoru o njegovim osjećanjima
- Napomenuti kako ste primijetili promjene u njegovom ponašanju
- Dati mu do znanja da ste tu da ga saslušate, ali mu nećete suditi
- Predložiti da ode kod liječnika ili nekog zdravstvenog djelatnika
- Pomoći da zakaže pregled kod liječnika ili zdravstvenog djelatnika
- Otići s njim kod liječnika ili zdravstvenog djelatnika
- Pitati kako je prošao razgovor
- Pomoći mu da nađe informacije o depresiji
- Otvoreno razgovarati o depresiji
- Podstaci ga da se uključi u društvene aktivnosti
- Podstaci ga da vježba i dobro jede
- Povremeno mu omogućiti promjenu sredine
- Održavati kontakt s njim
- Podstaci druge bliske prijatelje i rođake da usvoje sličan stav.

NEMOJTE RADITI – Neće pomoći ako:

- Ga stavite pod pritisak da se 'izvuče iz depresije', da se 'sabere' ili da se 'razveseli'.
- Ga zapostavite ili izbjegavate
- Mu kažete da treba samo stalno biti zauzet nečim ili više izlaziti
- Ga nagovarate da više ide na zabave ili da izbriše osjećanja drogama ili alkoholom
- Pretpostavite da će problem nestati sam od sebe.

Više informacija

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

Tel: (02)9840 3333

© beyondblue: the national depression initiative, 2007.

PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122

Tel: (03) 9810 6100

Telefaks: (03) 9810 6111

Elektronska pošta: bb@beyondblue.org.au

Internet stranica: www.beyondblue.org.au



This information sheet was jointly developed by
Multicultural Mental Health Australia and *beyondblue:*
the national depression initiative