

Život s osobom koja ima depresiju i kako trebate voditi brigu o takvoj osobi



Living with and caring for a person with depression - Croatia

Pružanje njege ili život s osobom koja ima depresiju nije lak. Može biti teško znati što reći ili učiniti. Nije rijetko da njegovatelj osjeti ljutnju, krivicu ili strah. Niže su dati neki prijedlozi koji će vam pomoći u vođenju brige o nekome tko ima depresiju, a da pazite i na sebe.

STVARI KOJE MOŽETE UČINITI

1. Naučite nešto o depresiji

Znanje o depresiji vam može pomoći da razumjete zašto se osoba koja ima tu bolest ponaša na određeni način. To vam može pomoći da odvojite bolest od osobe i da shvatite da njeno raspoloženje i ponašanje nije usmjereno na vas.

2. Napravite pauzu

Ako ste član obitelji ili prijatelj osobe koja ima depresiju, važno je paziti i na sebe. Nađite vremena da radite ono u čemu uživate.

3. Postavljajte pitanja

Kada razgovarate o depresiji, priđite pitanju ležerno i otvoreno. Pokušajte pitati što će pomoći kada se ta osoba osjeća depresivno. Kada budete otvoreno razgovarali, dati ćete toj osobi do znanja da je podržavate i da vam je stalo do nje. Možda ćete htjeti ispričati nešto što ste naučili iz pročitanih članaka, da vidite može li to pomoći.

4. Razgovarajte s netkim

Razgovor s prijateljima ili s članovima obitelji o tome kako se osjećate vam može pomoći. Ako vam je teško izaći na kraj sa situacijom ili vam je neprijatno razgovarati s poznatim osobama, razgovarajte sa savjetnikom.

ORGANIZACIJE NA NJEGOVATELJE

Ako živite s nekim tko ima depresiju ili vodite brigu o takvoj osobi, ponekad se možete osjećati izolirani. Prijatelji i drugi članovi obitelji to možda neće razumjeti. Može vam pomoći razgovor s osobama u sličnoj situaciji.

Postoje službe za naobrazbu i pružanje potpore njegovateljima osoba koje su duševno oboljele. Na informativnim predavanjima i sastancima grupa za pružanje potpore možete razgovarati s ljudima koji su u sličnoj situaciji.

ARAFMI

Udruga za rođake i prijatelje duševno oboljelih osoba (ARAFMI: Association for Relatives and Friends of the Mentally Ill) pruža niz usluga njegovateljima osoba koje su duševno oboljele. Te usluge uključuju grupe za pružanje potpore, informativne materijale, knjižnicu, potporu preko telefona i doma.

- Australian Capital Territory
www.arafmi.org Telefon: 02 6231 6530
- New South Wales
www.arafmi.org Telefon: 02 9805 1883
Unutrašnjost Novog Južnog Velsa - besplatno
1800 655 198
- Northern Territory
www.ntarafmi.org.au Telefon: 08 8948 1051
- South Australia
www.users.senet.com.au/~panangga/mhrc
Telefon: 08 8221 5166
- Tasmania
www.tased.edu.au/tasonline/mhrc Telefon: 03 6236 9251
- Queensland
www.arafmiqld.org Telefon: 07 3254 1881
- Victoria
www.arafemi.org.au Telefon: 03 9810 9300
- Western Australia
www.arafmi.asn.au Telefon: 08 9389 9888

Život s osobom koja ima depresiju i kako trebate voditi brigu o takvoj osobi



Living with and caring for a person with depression - Croatia

CARERS AUSTRALIA

Carers Australia je neprofitna organizacija koja je posvećena poboljšanju života njegovatelja. Carers Australia je glavna nacionalna organizacija za njegovatelje s osam članica – to su Udruge njegovatelja u svakoj državi i teritoriji. Carers Australia radi na tome da promovira važnu ulogu koju njegovatelji igraju u našem društvu i da im pomogne pružanjem boljih informacija i materijala.

Carers Australia
www.carersaustralia.com.au Telefon: 02 6122 9900

Carers Association of the ACT
www.carersact.asn.au Telefon: 02 6296 9900

Carers NSW
www.carersnsw.asn.au Telefon: 02 9280 4744

Northern Territory Carers Association
www.ntcarers.asn.au Telefon: 08 8948 4877

Carers Queensland
www.carersqld.ans.au Telefon: 07 3843 1401

Carers Association of South Australia
www.carers-sa.asn.au Telefon: 08 8271 6288

Carers Tasmania
www.carerstas.org Telefon: 03 6231 5507

Carers Victoria
www.carersvic.org.au Telefon: 03 9396 9500

Carers Western Australia
www.carerswa.asn.au Telefon: 08 9444 5922

Counselling and after hours
Telefon: 1800 007 332

Više informacija

Multicultural Mental Health Australia
www.mmha.org.au
Telefon: 02 9840 3333

© *beyondblue: the national depression initiative*, 2007.
PO Box 6100, Hawthorn West VIC 3122
Telefon: (03) 9810 6100
Telefaks: (03) 9810 6111
Elektronska pošta: bb@beyondblue.org.au
Internet stranica: www.beyondblue.org.au

VIŠE INFORMACIJA

blueVoices Network

Pritisnite na dugme 'Join Us' (pridružite nam se) na www.beyondblue.org.au da se prijavite za elektronske novosti iz grupe potrošača i materijale za njegovatelje s *beyondblue*.

Mental Health Association, NSW

www.mentalhealth.asn.au/downloads/info/caring.pdf

Da biste saznali više o životu s osobom koja ima duševno oboljenje, preuzmite ovaj informativni list sa Mental Health Association, NSW.



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