

# DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

## JAK KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z OSOBĄ CHORĄ NA DEPRESJĘ

**dr n.med. Monika Dominiak**, lekarz, specjalista psychiatra, adiunkt w Zakładzie Farmakologii, Instytut Psychiatrii i Neurologii

Chociaż świadomość społeczna depresji powoli wzrasta, wielu ludzi wciąż traktuje ją jako przejaw lenistwa lub wymysł. Z drugiej strony, można spotkać się też i z takim poglądem, że depresja jest obecnie modna, chorować na nią jest „trendy” i że ma ją prawie każdy. Oba powyższe stwierdzenia są krzywdzące dla osoby chorej, a samo słowo „depresja” bywa w rezultacie często nadużywane lub też dewaluowane. Jeśli uznamy, że wszyscy mają depresję, to stąd tylko krok do stwierdzenia, że być może nie jest to w ogóle choroba. Faktem jest, że każdy człowiek bywa czasem smutny, jednak to nie to samo co depresja, większość ludzi nigdy na nią nie zachoruje. Depresję należy traktować jak każdą inną chorobę somatyczną, gdyż nie różni się ona w swojej istocie od innych chorób. Chorzy na depresję nie różnią się też niczym szczególnym od innych chorych. Nie zawinili swojej chorobie, ani jej sobie nie wybrali, ani tym bardziej nie wymyślili.

### **Jak osoby bliskie mogą pomóc?**

Wsparcie i zrozumienie osoby chorej jest formą pomocy, która nie wymaga dużego wysiłku, a jednocześnie może przynieść bardzo pozytywne efekty. Najczęściej jednak bliscy nie bardzo wiedzą, w jaki sposób mogliby pomóc. W dobrej wierze podejmują działania, które przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego dobre. W komunikacji z chorym na depresję ważna jest przede wszystkim empatia, zrozumienie i akceptacja stanu drugiej osoby. **U osób cierpiących na depresję wszystkie bodźce z otoczenia przepuszczane są przez swoisty „depresyjny filtr” , co powoduje, że postrzegają oni świat w sposób**

# DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

**diametralnie odmienny od ludzi zdrowych.** Dlatego, aby nasza chęć pomocy nie odniosła przeciwnego skutku, komunikacja werbalna i niewerbalna z osobą chorą powinna być dostosowana do tej swoistej zmiany. Ważne, aby unikać łatwego pocieszania i komunałów. Stwierdzenia: „nie przejmuj się”, „inni mają dużo gorzej”, czy też „każdy ma czasem doła”, nie poprawią stanu chorego. I tak będzie się on przejmował, bo problem polega właśnie na tym, że nie może powstrzymać negatywnych myśli. Tego typu wypowiedzi odnoszą więc najczęściej odwrotny skutek i chory czuje się jeszcze bardziej niezrozumiany. Również wszelkiego rodzaju próby mobilizacji opierające się motywowaniu chorego do „wzięcia się w garść”, pozytywnego myślenia, czy też przytaczaniu przykładów innych osób, które poradziły sobie w trudnej sytuacji, są dla chorych na depresję bardzo bolesne. Mimo szczerych chęci, przełamanie swojej choroby jest dla większości ludzi z epizodem depresji niewykonalne, a poczucie, że nie jest w stanie tego zrobić będzie dodatkowo wzmacniało i tak już nieadekwatne poczucie winy i nieudolności. Warto sobie uświadomić, że gdyby rzeczywiście chorzy na depresję byli w stanie myśleć pozytywnie, w ogóle nie wymagaliby pomocy.

Często można też usłyszeć rady takie jak: „musisz zacząć prowadzić bardziej aktywny tryb życia”, „wyjedź gdzieś i odpocznij”. Depresja powoduje zazwyczaj wyraźne spowolnienie psychoruchowe, trudność w ogarnięciu najprostszych czynności dnia codziennego, dlatego „aktywny tryb życia” jest dla chorych czymś prawie abstrakcyjnym i zupełnie niewykonalnym. To tak, jakbyśmy zalecali osobie ze złamaną nogą „kurację” w postaci codziennej jazdy na rowerze. Rodziny często próbują zmienić otoczenie chorego i zabierają go na wypoczynek. Zazwyczaj nie przynosi to jednak poprawy - z prostej przyczyny - depresja „jedzie” razem z chorym na ten wypoczynek, pozostając cały czas w jego głowie. W rezultacie zamiast lepiej, chorzy czują się nawet gorzej. Dobrze jest też pozbyć się określeń: „trzeba”, „musisz” i nie przytłaczać chorego rozmachem swoich działań, uzgadniać z nim zakres tej pomocy i nie

# DEPRESJA . ROZUMIESZ - POMAGASZ

próbować uszczęśliwiać go na siłę. Osaczenie taką nadmierną aktywnością może spowodować, że będzie się czuł jeszcze bardziej zagubiony i bezradny. **Ważne jest natomiast, aby podkreślać w rozmowie z chorym, że depresja jest stanem przejściowym, że to przykre samopoczucie, którego obecnie doświadcza minie. Warto powtarzać wielokrotnie i cierpliwie „tak, wyzdrowiejesz”, „tak, depresja minie”.**

Pomoc osobie chorej na depresję wymaga więc cierpliwości i wytrwałości. Leczenie depresji to proces niestety dość powolny i pomoc bliskich może być potrzebna przez tygodnie lub nawet miesiące.