

# GDY TWÓJ BLISKI MA DEPRESJĘ

Jeśli jesteś w związku z kimś, kto ma depresję, prawdopodobnie zmagasz się z mieszanką emocji i mnóstwem pytań. Możesz mieć poczucie winy wobec bliskiej osoby. Może ci się wydawać, że coś przegapiłaś, zwłaszcza jeśli depresja dopadła twoje dziecko. Możesz też nie dowierzać, że twój chory (partner/ syn czy matka) naprawdę tak źle się czuje. A może to zwykle lenistwo albo zwykła niedyspozycja? Czasem pewnie też czujesz bezsilność i złość. W dodatku nikt ci nie współczuje, bo wszyscy skupieni są wokół chorego. Kto miałaby jeszcze czas spytać cię: „Jak się masz? Czy wystarcza ci pieniędzy na leczenie? Sił na opiekę?” Dlatego to ty musisz koniecznie o siebie zadbać. Co warto robić?

## 1. Czytaj i edukuj się

Warto też spisać sobie numery telefonów do fundacji zajmujących się pomocą i zdrowiem psychicznym.

## 2. Traktuj chorego poważnie

Nie ma czegoś takiego jak ból i smutek nieuzasadniony. Psychologowie nigdy tego nie wartościują. Dla nastolatka tak samo bolesna może być wyprowadzka przyjaciółki do innego miasta, co dla ciebie pożar domu i strata całego majątku. Dla męża „końcem świata” może okazać się zawalenie jednego terminu w pracy, a dla ciebie śmierć matki. Dlatego staraj się nie wartościować powodów cierpienia. To bardzo indywidualna sprawa.

## 3. Dbaj o siebie

Szukaj więc za wszelką cenę sposobów, by dbać o siebie. To nie będzie miało nic wspólnego z działaniem samolubnym. W rzeczywistości oboje odniesiecie korzyść, jeśli poświęcicie czas na ochronę umysłu, ciała i ducha dzięki nawykom takim jak: zdrowe jedzenie, ćwiczenia, spacer, wystarczająca ilość snu, modlitwa, medytacja i spędzanie wolnego czasu na łonie natury.

## 4. Nie naciskaj

Depresja depresji jest nierówna. Jeśli choroba twojego bliskiego ma głębszy, trudniejszy przebieg – nie naciskaj na początku leczenia: na spacer, na wstawanie z łóżka, na codzienny prysznic. Daj mu czas i po prostu bądź. Bez wylewania własnych łez. Bez gderania. Bez pośpieszania. Bez okazywania niepokoju. Bez potoku porad.

## 5. Pozostawajcie w kontakcie społecznym

Nie możesz doprowadzić do izolacji. Po pierwsze ty musisz mieć się komu wygadać. Spotykaj się z ludźmi i staraj się (jeśli potrafisz!) nie ukrywać choroby w swoim domu. Po drugie: dbaj też, żeby ktoś was odwiedzał. Niech do chorego zagląda (jeśli się zgodzi) goście. Utwórz siatkę bliskich osób, które mogą was w tym czasie wspierać.

## **6. Okazuj swoją miłość**

Depresja może sprawić, że chory czuje się ciężarem i człowiekiem zupełnie niewartym miłości i wsparcia. Jego myślenie o sobie i o świecie jest teraz zniekształcone. Przeciwdziałaj tym myślom, mówiąc i pokazując swojemu partnerowi czy dziecku, że go kochasz. Nadal bezwarunkowo!!! Ale pamiętaj, że masz prawo choremu stawiać granice. Jeśli nastolatek chory na depresję prosi, byś bez przerwy siedziała przy jego łóżku i trzymała go za rękę, powiedz delikatnie: „Przepraszam cię, ale to nie jest możliwe. Teraz muszę iść ugotować obiad, ale wrócę do ciebie o godz. 19.00, by porozmawiać”.

## **7. Nie bierz do siebie**

Depresja może sprawić, że chory z nagle zachowuj się w sposób, w jaki na co dzień nie reagował. Może być teraz drażliwy lub kompletnie wycofany. Może nie być zainteresowani wychodzeniem z domu i robieniem z tobą rzeczy, które kiedyś były dla was naturalne. Twój współmałżonek lub partner może stracić też zainteresowanie seksem. Nie bierz tego do siebie. To nie twoja wina. Przyczyną jest choroba.

## **8. Potrzebujesz pomocy w domu**

Potrzebujesz teraz logistycznego wsparcia, ponieważ dramatycznie wzrosła ilość twoich obowiązków. Możesz po prostu nie czuć się na siłach, aby zająć się sprzątaniem domu czy odwożeniem dzieci do szkoły. Potrzebujesz wynająć kogoś, kto przejmie niektóre twoje obowiązki, dopóki choroba trwa.

## **9. Szukaj fachowego wsparcia**

Na początku zwykle myśli się o znalezieniu wsparcia dla osoby chorej. Ale gdy twój bliski jest już zaopiekowany, czas pomyśleć o sobie. Pamiętaj, że terapeuci, doradcy i grupy wsparcia są... nie tylko dla osób z depresją. Poszukiwanie profesjonalnej pomocy dla siebie może pomóc ci otrzymać wsparcie (nie jestem z tym wszystkim sam!) i sprawi, że będziesz bardziej świadom własnych potrzeb emocjonalnych.