

SEVDİĞİNİZ BİR KİŞİYİ DESTEKLEMELİK İÇİN İPUÇLARI

DEPRESYON

#1

Bunun bir hastalık olduğunu
anlayın.

Tıpkı grip gibi, depresyon da
sevdiğiniz kişinin “bir anda
atlabileceği” bir şey değildir. Herkesi,
hatta “her şeye sahip” ya da mutlu
görünen insanları bile etkileyebilir.
Sevdiğiniz kişi depresyon belirtileri
gösteriyor veya ifade ediyorsa,
merakla yaklaşın ve yardımcı olmak
için ne yapabileceğinizi sorun.



#2

Aktif Dinleme Anahtardır

Depresyondaki insanlar çoğu zaman
kendilerini yalnız ve duyulmamış
hissederler. Size nasıl hissettiklerini
açarlarsa, onları aktif bir şekilde
dinlemek ve sorular sormak genellikle
onları desteklemenin en iyi yoludur!
Özellikle sormadıkları sürece tavsiye
vermekten veya sorun çözmekten
kaçınmaya çalışın.

#3

Profesyonel Yardımı Teşvik Edin

Güvenebileceğiniz iyi arkadaşlara ve
aileye sahip olmak gerçekten yararlı olsa
da, terapistler gibi eğitimli profesyoneller
depresyon için son derece yararlı bir
kaynaktır. Bununla tek başına yüzleşmek
için hiçbir neden yoktur. Terapi ve/veya
ilaç tedavisinin işe yaraması zaman ve
sabır gerektirebilir, bu nedenle onları
tedaviye devam etmeleri için teşvik
etmek de faydalı olacaktır.



TERAPOTİK KARTLAR

#4

İntihardan Söz Edilmesi Ciddidir

Sevdiğiniz biri intihardan söz ederse, bunu hafife almayın. Güvendiğiniz bir yetişkine veya aile üyesine haber verdiğinizden emin olun ve gerekirse kriz kaynaklarını kullanmaları için onları teşvik edin. Ulusal İntiharı Önleme Yaşam Hattı'nın numarası 1-800-273-TALK (8255)

#5

Sosyal Aktiviteyi Teşvik Edin

İnsanlar depresyon yaşadıklarında, bazen kendilerini izole ederler ve hatta kendilerini bir yük gibi hissederler. Onlara ulaşmak, onları bir şeyler yapmaya davet etmek, başkalarıyla bağlantı kurmak veya toplumda yer almalarına yardımcı olmak gerçekten yararlı olabilir! Destek grupları da harikadır.

#6

Sağlıklı Alışkanlıkları Teşvik Edin

Besleyici yiyecekler yemek, bol su içmek, yeterince uyumak ve düzenli egzersiz yapmak gibi alışkanlıklar ruh sağlığı için harika olabilir. Bu alışkanlıkları nazikçe teşvik edebileceğiniz her yol çok faydalıdır! Bazı fikirler arkadaşınızı yürüyüşe davet etmek ya da ona sevdiğiniz bir yemek tarifini göndermek olabilir!

#7

Siz Sorumlu Değilsiniz

Sevdiğiniz kişiye her ne kadar yardım etmek istesiniz de, depresyonunu iyileştirmekten sorumlu olmadığınızı unutmayın. Onlara yardımcı olmak için neler yapabileceğinizi ve yapmaya istekli olduğunuzu belirleyerek sağlıklı sınırları koruduğunuzdan emin olun. Ayrıca, sevdiğiniz kişinin depresyonda olması size ağır gelebileceğinden, kendinize iyi bakmayı unutmayın!