

ВОЗ объявила о проведении годовой кампании "Депрессия: давай поговорим"

Депрессия — распространённое психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира. Она причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями. В крайних случаях депрессия может стать причиной самоубийства.

Специалисты Всемирной организации здравоохранения подчёркивают, что депрессию можно предотвращать и лечить. Во Всемирный день охраны психического здоровья, который состоялся 10 октября, ВОЗ объявила о проведении годовой кампании "Депрессия: давай поговорим" и назначила депрессию темой Всемирного дня здоровья, который ежегодно отмечается 7 апреля в день основания ВОЗ.

Предлагаем воспользоваться советами личного психолога Ивана Гаврилина (материалы на страницах Интернета), если Вы столкнулись с депрессией у близкого человека.

«Когда близкий нам человек проваливается в депрессию, это не может долго оставаться незамеченным. Многие столкнувшиеся с такой ситуацией задают себе вопросы: как помочь близкому мне человеку в депрессии, как поддержать его?»



Но главный вопрос скорее звучит вот так: как мне вести себя с человеком, находящимся в депрессии.

Как бы нам того ни хотелось, но депрессивный человек одним своим присутствием даже в наших мыслях влияет на наше самочувствие и настроение. И постепенно его грустное и неподвижное состояние захватывает нас. Мы сами начинаем чётко ощущать всю безысходность и безволие, что есть в человеке переживающим депрессию. Это состояние затягивает нас, поэтому вполне естественно, что мы пытаемся защититься от него, поставить преграду.

Такой преградой часто становится либо агрессия, либо юмор, либо убежание. Агрессия, как правило, проявляется в словах, обращённых к депрессивному человеку: "возьми себя в руки, хватит раскисать, что ты как нюня".

Юмор — одно из самых действенных средств защиты от внешних угроз, каким является чужая депрессия, выражается в попытках рассказывать анекдоты, всячески стараться развеселить человека.

Убежание заключается в том, что мы стараемся как можно меньше проводить рядом с депрессивным человеком, словно пытаемся вычеркнуть, стереть ластиком его из нашей жизни до тех пор, пока он не придёт в нормальной с нашей точки зрения состоянии.

Защищаясь от депрессии — мы убегаем от человека!

Только, к сожалению, это никак не помогает человеку выбраться из депрессии, переосмыслить свою жизнь, своё состояние. Ведь защищаясь, мы защищаемся не только от чужого депрессивного состояния, но и от человека. А значит, мы бросаем его на произвол судьбы.

И, кажется, что это словно замкнутый круг. Человек в депрессии, мы как-то пытаемся ободрить его, он никак на это не реагирует, нас охватывает отчаяние, мы сами начинаем чувствовать себя плохо, отстраняемся от человека, человеку от этого ещё хуже, нам, соответственно, тоже.

Так неужели этого круг действительно замкнутый или можно как-то поддержать человека в депрессии, при этом, не попав в неё самому? Конечно можно, для этого просто надо выполнить несколько достаточно простых правил.

Я не утверждаю, что это поможет человеку преодолеть депрессию, для этого нужен специалист-психолог, специализирующийся на избавлении от депрессии. Но следуя следующим простым правилам, Вы поддержите человека в депрессии и, конечно, поспособствуете его выздоровлению.

Ни в коем случае, как бы Вам того не хотелось, не призывайте депрессивного человека проявить свою силу воли, чтобы справиться с депрессией. Примите как факт то, что у человека в данный момент нет ни сил, ни воли, тем более нет у него силы воли. Призывая человека проявить силу воли, Вы добиваетесь только того, что он ещё раз убеждается в полной и безоговорочной безвыходности своего положения. Не добивайте человека!

Не толкайте падающего. Если уж так случилось, что близкий Вам и небезразличный человек в данный момент находится в состоянии депрессии, а Вы уже на исходе своих сил - не подтверждайте его самые негативные мысли и настроения. Постарайтесь мягко, почти незаметно намекнуть ему, что несмотря ни на что Вы будете с ним рядом и скоро его депрессия окончится. Только не надо рисовать картины счастливого и радостного будущего или апеллировать к такому же прошлому. Это принесёт ему только ещё больше оснований верить в то, что жизнь, в принципе, закончилась.

Свет мой зеркальце скажи, но всю правду отложи. В общении с депрессивным человеком - не падайте духом, даже если каждый раз каждый день на все Ваши усилия человек реагирует негативно.

Из таких людей гвоздей не сделать. Любые проявления депрессии: бессилие, сонливость и так далее, — не принимайте за лень. Если у человека проявилась потребность высказать их, то выслушайте внимательно. Только избегайте банальных подбадриваний или сопливых сочувствий. Не оценит!

При этом, если депрессивный человек захочет плакать, то поощрите его в этом! Дайте ему выплакаться! Помните, что многие из тех, кто находится в депрессии, плакать не могут! Поэтому если Ваш близкий человек заплакал, то это хороший знак.

Не спешите — не смешите. Как уже было сказано выше, мы очень часто прибегаем к юмору, чтобы защититься от негативного влияния извне. И нам кажется, вполне нормальным поддержать грустного человека юмором. Только депрессивный человек не грустный, его пустота гораздо глубже обычной грусти. И Ваше задорное состояние не только может не помочь, а наоборот ещё сильнее покажет ему ту пропасть, что существует между ним и Вами. Во время депрессии чувство юмора очень часто пропадает. А сам человек становится очень чувствительным и ранимым. Поэтому избегайте анекдотов, весёлых историй и весёлости в присутствии депрессивного человека. Будьте осторожны — не прибегайте к иронии и сарказму.

Важные дела? Потом, потом... Не допускайте того, чтобы человек в депрессии принимал важные решения в своей жизни. Депрессия и депрессивного состояние и мышление — не самые лучшие помощники для реалистичного взгляда на жизнь. Кстати, помните, что отпуск по шкале стресса стоит недалеко от развода, а развод

недалеко от смерти близкого человека, поэтому — никакого отпуска, чтобы отдохнуть! Единственное, что можно позволить человеку — небольшой снижение нагрузки на работе и в домашних делах. И ВСЕ!

Дисциплина должна быть. Несмотря на все сочувствие и понимание, что должно у Вас быть, не позволяйте человеку разбалтывать себя: следите и мягко подводите его к тому, чтобы соблюдать обычный нормальный режим жизни. Одним из следствий депрессии (а так же одним из её симптомов) является нарушение сна, откуда идёт нарушение распорядка дня, забывание об обычной личной гигиене. Поэтому поддерживайте в человеке стремление к равномерному жизненному ритму: вставать в одно и то же время, не залёживаться в кровати, не ложиться слишком рано или поздно; следить за собой: принимать ванную, чистить зубы и так далее.

Будьте ему заботливым, но разумным Родителем. Депрессия характеризуется убеганием человека в состояние фрустрированного Ребёнка, нуждающегося в заботе, даже если сам человек будет это отрицать. Поэтому станьте для него заботливым Родителем. Но не переусердствуйте, иначе преимуществ от депрессии станет ещё больше.

Приведём все вышеизложенное обобщённо:

1. Покажите человеку своё участие и понимание его эмоционального и умственного состояния.
2. Освободите его от принятия важных решений
3. Ведите себя с ним спокойно, ровно и уверенно.
4. Поддерживайте его в выполнении необходимых жизненных функций, мягко подводите его к осознанию необходимости продолжать свою жизнь
5. При этом обращайтесь к нему на все, что ему удастся сделать самому, но без лишних радостных интонаций. И будьте готовы, что он в раз их обесценит!
6. Если человек начинает проявлять свои творческие наклонности — поощрите это и помогите ему, если у него появится такое желание.

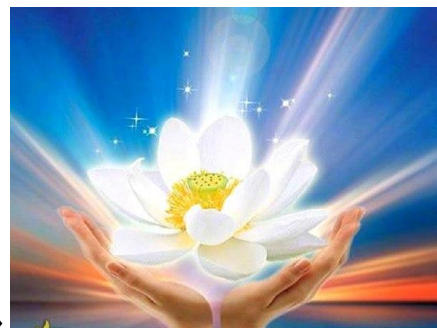
Конечно, приведённый выше список не полный. Многое зависит от каждого конкретного случая, от каждого конкретного человека.

Это лишь некий компас для предварительной ориентации Вас на местности под названием Депрессия.

Я намеренно не давал Вам чётких, пошаговых и конкретных советов, как именно надо вести себя с депрессивным человеком, так как любая чёткая инструкция может натолкнуться на жёсткое сопротивление со стороны человека в депрессии, и тогда Вы потеряетесь и быстро вернётесь к своим обычным реакциям.

Поэтому примите все написанное выше как некий ориентир и сами подумайте, как Вы можете реализовать их по отношению к Вашему близкому и значимому человеку, находящемуся в депрессии.

И все будет хорошо. Верьте в это хотя бы Вы!



С уважением Иван Гаврилин, Ваш личный психолог!»