

PATRON HONOROWY:



JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ Z PODEJRZENIAMI DEPRESJI LUB CHORĄ NA DEPRESJĘ ?

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

- **WEDŁUG DANYCH ŚWIATOWEJ ORGANIZACJI ZDROWIA – SZACUJE SIĘ, ŻE NA CAŁYM ŚWIECIE NA DEPRESJĘ CHOROWAĆ MOŻE NAWET 350 MILIONÓW OSÓB – Z CZEGO W SAMEJ POLSCE AŻ 1,5 MILIONA. BIORĄC POD UWAGĘ TE WIELKIE LICZBY, MOŻEMY PRZYJAĆ, ŻE KAŻDY Z NAS MA W SWOIM ŻYCIU DUŻE PRAWDOPODOBIENSTWO KONTAKTU Z OSOBĄ ZMAGAJĄCĄ SIĘ Z TĄ CHOROBA. CZY JEDNAK WIEMY, W JAKI SPOSÓB ZACHOWYWAĆ SIĘ, GDY ZACHORUJE KTOŚ NAM BLISKI? JAK Z NIM ROZMAWIAĆ, A CZEGO KATEGORYCZNIE UNIKAĆ?**

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



Mazowsze.
serce Polski



HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

**JEŚLI KTOŚ Z NASZYCH BLISKICH
ZACHORUJE NA DEPRESJĘ,
POWINNIŚMY WIEDZIEĆ, JAK SIĘ
ZACHOWYWAĆ, BY MU POMÓC LUB
NIECO ULŻYĆ W PRZEBIEGU CHOROBY.**



PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego

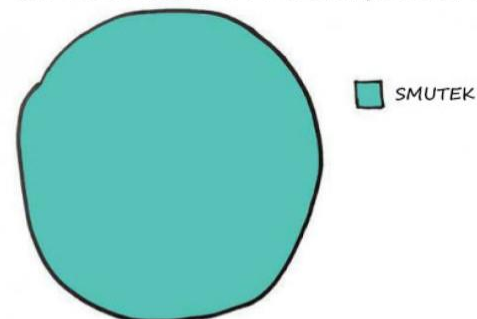


HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

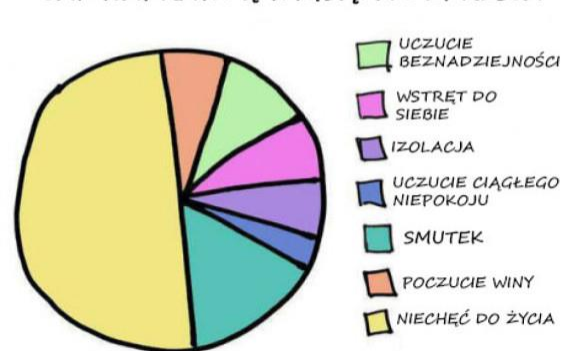
1. INTERESUJ SIĘ, ALE NIE PRZESADZAJ

- OSOBE CHOREJ WARTO OKAZAĆ ZAINTERESOWANIE, ZAPYTAĆ O JEJ SAMOPOCZUCIE, O TO, CO DZIŚ ROBIŁA, NA CO MA OCHOTĘ. CZASAMI CHORZY NIE MAJĄ CHĘCI NA ROZMOWĘ, ALE NIEKIEDY WRĘCZ OTWORZĄ SIĘ PRZED ROZMÓWCĄ. TRZEBA JEDNAK PAMIĘTAĆ O TYM, BY W SWOIM ZAINTERESOWANIU NIE PÓJŚĆ ZA DALEKO. DOPYTYWANIE, KOŁOKWIALNE „CIĄgniĘCIE ZA JĘZYK” OSOBY CHOREJ, KTÓRA EWIDENTNIE NIE MA OCHOTY O CZYMŚ OPOWIADAĆ, PRZYNIESIE ODWROTNE SKUTKI OD ZAMIERZONYCH, MIMO NAJSZCZERSZYCH CHĘCI. NAJLEPSZYM WYJŚCIEM JEST OKAZYWAĆ ZAINTERESOWANIE, ALE JEDNOCZEŚNIE DAWAĆ DUŻO ODDECHU I SWOBODY.

JAK WEDŁUG LUDZI WYGLĄDA DEPRESJA



JAK NAPRAWDĘ WYGLĄDA DEPRESJA



MINISTER ZDROWIA OSTRZEGA PRZED kwejk.pl

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



2. PROPONUJ AKTYWNOŚCI MOŻLIWE DO WYKONANIA

- OSOBIE CHOREJ WARTO JEST PROPONOWAĆ WSPÓLNE AKTYWNOŚCI. NALEŻY JEDNAK PAMIĘTAĆ, BY BYŁY TO AKTYWNOŚCI, KTÓRE BĘDZIE W STANIE WYKONAĆ. JEŚLI BĘDZIEMY NAMAWIAĆ IZOLUJĄCĄ SIĘ OSOBĘ Z DEPRESJĄ NA IMPREZĘ WŚRÓD LUDZI, NIE TYLKO MOŻE ODMÓWIĆ, ALE RÓWNIEŻ POCZUĆ, ŻE NIE JEST DO CZEGOŚ ZDOLNA, PRZEZ CO MYLNIIE SĄDZIĆ, ŻE JEST GORSZA OD TYCH, KTÓRZY NA WSPOMNIANEJ IMPREZIE SIĘ POJAWIA. DOBRĄ PROPOZYCJĄ MOŻE BYĆ NA PRZYKŁAD SPACER W PARKU, KTÓRY NIE BĘDZIE STAWIAŁ OSOBY CHOREJ W NIEZRĘCZNEJ SYTUACJI.

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

3. OKAZUJ ZROZUMIENIE

- OSOBOM CHORYM NA DEPRESJĘ WIELE RZECZY PRZYCHODZI Z TRUDEM. JEŚLI MAJĄ PROBLEMY Z BRAKIEM ENERGII, SĄ ZMĘCZONE, TO NIE WYMAGAJMY OD NICH NICZEGO NA SIŁĘ, TYLKO WYKAŻMY ZROZUMIENIE. PAMIĘTAJMY RÓWNIEŻ, ŻE NIE POWINNIŚMY OBRAŻAĆ SIĘ, JEŚLI CHORY NIE MA OCHOTY NA WYJŚCIE DO BARU CZY RESTAURACJI.

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

4. POMAGAJ CHOREMU, ALE NIE WYKONUJ CZYNNOŚCI ZA NIEGO

- POMOC – W RÓŻNYCH ASPEKTACH – MOŻE OSOBIE CIERPIĄCEJ NA DEPRESJĘ UŁATWIĆ CODZIENNE FUNKCJONOWANIE. JEDNAK NIE NALEŻY WYRĘCZAĆ JEJ – NA PRZYKŁAD W OBOWIĄZKACH DOMOWYCH. TAKIE DZIAŁANIE MOŻE PRZYNIEŚĆ ODWRÓCONY SKUTEK. POWINNIŚMY STARAĆ SIĘ ZACHĘCAĆ OSOBY CHORE DO PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI, NA PRZYKŁAD WYKONUJĄC JE WSPÓLNIE (GOTOWANIE RAZEM).

PATRON HONOROWY:



5. NIE ZAPRZECZAJ ODCZUCIOM, JAKIE TOWARZYSZĄ CHOREMU

- CZASAMI ZMĘCZENIE, ZDENERWOWANIE CZY BRAK PEŁNEGO ZROZUMIENIA ZJAWISK SPRAWIAJĄ, ŻE ZACZYNAMY NEGOWAĆ UCZUCIA OSOBY CHOREJ. ODNOSIMY MYLNE WRAŻENIE, ŻE PRZESADZA BĄDŹ WMAWIA SOBIE PROBLEMY. ABSOLUTNIE NIE NALEŻY SNUĆ TEGO TYPU OSKARŻEŃ. TEGO RODZAJU „KUBEŁ ZIMNEJ WODY” WYLANY NA CHOREGO MOŻE MU BARDZO ZASZKODZIĆ.

Co mówić do osoby z depresją?

Jestem obok Ciebie i zawsze będę.

Obiecyj Ci, że jeszcze wszystko będzie tak jak dawniej.

Jeśli chcesz porozmawiać, to dzwoń o każdej porze dnia i nocy.

Daj sobie czas, nie obwiniaj się, że czegoś nie zrobisz lub zrobisz to później.

Mierzalnie od tego, co się będzie działo, zawsze ci pomogę.

Wierz w Ciebie

Czy zrobić Ci coś do jedzenia/picia?

Jesteś dla mnie bardzo ważna/ważny.

Jeśli chcesz, potrzymam Cię za rękę.

Bez względu na wszystko co teraz czujesz pamiętaj że jesteś nadal tą samą osobą i bardzo Cię kocham.

Mimo, że nie wiem, jakie to uczucie, pomogę Ci z tego wyjść.

Jak dzień minął? Może zrobimy coś razem?

Pamiętaj, że jestem. Kocham Cię bez względu na wszystko.

Spotkajmy się jeśli chcesz, porozmawiamy.

Chętnie Ci pomogę. Możesz zawsze na mnie liczyć.

Pamiętaj, że jestem i nie zostawię Cię bez względu na wszystko.

Nie rozumiem tego, co przeżywasz, ale wiem, że jest ci ciężko.

Jak mogę ci pomóc?

Nie opuszczaj Cię i to w trudniejszych chwilach próbujemy razem.

Wiem, że teraz w to nie wierzysz, ale naprawdę będzie dobrze...

Każdy ma prawo odczuwać słabość, więc nie bój się tego.

WWW. ISTHIS.ORG
www.facebook.com/depresjaicodalej

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



Mazowsze.
serce Polski



HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

Nie mów:



- * Ogarnij się!
- * Przesadzasz...
- * Przestań się użalać!
- * Uśmiechnij się
- * Inni mają gorzej
- * Jutro będzie lepiej
- * Wyjdź do ludzi, rusz się...
- * To przez lenistwo!
- * Wmawiasz sobie...
- * Daj spokój !
- * Mam ciebie dosyć i tego

Powiedz:



- * Jestem z Tobą
- * Widzę, że bardzo cierpisz...
- * Jak mogę Ci pomóc?
- * Nie wiem co czujesz, ale szanuję to...
- * Nie zostawię Cię
- * Zaufaj mi, chcę ci pomóc
- * Nie poddawaj się, wyjdiesz z tego
- * Jesteś dla mnie bardzo ważny/a
- * Koniecznie idź do

PATRON HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



HONOROWY
PATRONAT
STAROSTY
PŁOCKIEGO

- **WYDAWAĆ BY SIĘ MOGŁO, ŻE POWYŻSZE ZASADY SĄ ŁATWE DO WCIELENIA W ŻYCIE. SYTUACJE ŻYCIOWE POKAZUJĄ JEDNAK, ŻE W KOMUNIKACJI Z OSOBĄ CIERPIĄCĄ NA DEPRESJĘ ŁATWO JEST POPEŁNIĆ BŁĘDY – NIE SĄ ONE JEDNAK EFEKTEM ZŁYCH ZAMIARÓW. WARTO ZAWSZE PAMIĘTAĆ O TYM, ŻE CHORY JEST W ZUPEŁNIE INNEJ SYTUACJI NIŻ MY I MA PRZEZ TO ODMIENNY OD NASZEGO OBRAZ RZECZYWISTOŚCI.**