

DEPRESJA: Jak wspierać siebie i bliskich?



Przewodnik dla osób z depresją i ich rodzin



Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji
02-656 Warszawa ul. Ksawerów 3
KRS 0000180749; Regon: 015620834; NIP: 521-327-96-90
BZ WBK XI O/Warszawa 94 1090 1043 0000 0001 0191 6962

Autorką tekstu jest Joanna Chatizow

*Nie musisz naprawiać świata drugiej osoby.
Czasem wystarczy, że po prostu go nie opuścisz.*

— Lori Gottlieb



Na początku – to, co najważniejsze

Depresja jest chorobą — realną, poważną i wymagającą leczenia. Nie wynika z braku silnej woli, lenistwa ani „słabej psychiki”. Tak jak w przypadku innych chorób przewlekłych, podstawą powrotu do zdrowia jest profesjonalna pomoc: leczenie farmakologiczne (jeśli zostało zalecone) oraz psychoterapia. To dwa filary terapii, które mają największe i najlepiej udokumentowane działanie.

Inne działania, takie jak zmiana stylu życia, aktywność fizyczna czy strategie redukcji stresu, mogą znacząco wspierać proces leczenia — ale **go nie zastąpią**.

Decyzja o leczeniu — własny krok osoby chorującej

Choć depresja często odbiera energię, nadzieję i poczucie sensu, decyzja o podjęciu leczenia musi należeć do osoby chorującej. Bliscy mogą wspierać, zachęcać i towarzyszyć, ale nie mogą zmuszać.

Nawet najlepsza intencja w postaci presji — typu „musisz iść do lekarza”, „idziesz na terapię i koniec” — może zostać odebrana jako kontrola, a nie pomoc.

Najbardziej wspierające jest bycie obok z cierpliwością, gotowością i spokojem.





Jak rozmawiać z osobą chorującą na depresję?

Co pomaga:

Słowa i postawy, które pokazują akceptację i wsparcie, mogą być bardzo kojące. Takie komunikaty warto stosować częściej:

- *Jestem tu. Nie musisz niczego udawać.*
- *To, co czujesz, jest ważne.*
- *Dziękuję, że mi o tym mówisz.*
- *Jeśli będziesz chciał/-a poszukać pomocy - mogę ci towarzyszyć.*

Ważne jest również słuchanie bez przerywania i bez prób natychmiastowego poprawiania nastroju.

Czego unikać:

Są słowa, które ranią lub umniejszają doświadczeniu choroby, nawet jeśli padają w dobrej wierze. Warto unikać zwrotów:

- *Weź się w garść.*
- *Przesadzasz.*
- *Inni mają gorzej.*
- *Wystarczy pozytywne myślenie.*

Takie komunikaty zwiększają poczucie winy lub wstydu i pogłębiają izolację.

Słowa nie zawsze od razu przyniosą ulgę, ale mogą być jak most — dający dostęp do relacji, bezpieczeństwa i nadziei.



Jak rozmawiać z osobą w depresji?

Zamiast tego (nie wspiera):	Powiedz tak (wspiera):
<i>Weź się w garść.</i>	<i>Widzę, że jest ci bardzo trudno. Jestem przy tobie.</i>
<i>Inni mają gorzej.</i>	<i>Twoje uczucia są ważne i masz prawo je przeżywać.</i>
<i>Przestań o tym myśleć.</i>	<i>To brzmi jak coś bardzo trudnego. Dziękuję, że się tym dzielisz.</i>
<i>Musisz się bardziej postarać.</i>	<i>Wiem, że robisz, co możesz na ten moment. To wystarczające.</i>
<i>Nie przesadzaj, każdy czasem ma doła.</i>	<i>Depresja to choroba. Nie musisz udawać, że wszystko jest w porządku.</i>
<i>Myśl pozytywnie.</i>	<i>Nie musisz teraz niczego zmieniać. Jestem, jeśli chcesz porozmawiać.</i>
<i>Zobacz, masz tyle powodów do radości.</i>	<i>Wiem, że teraz może być trudno coś poczuć - i to jest w porządku.</i>

<i>Powinieneś/iść na spacer/spotkanie/robić coś.</i>	<i>Jeśli chcesz, mogę ci towarzyszyć w czymś małym - np. w krótkim spacerze.</i>
<i>Nie mów tak, to głupie.</i>	<i>To, co mówisz, jest dla mnie ważne. Słucham.</i>
<i>Daj spokój, przecież nic się nie stało.</i>	<i>Twoje doświadczenie jest prawdziwe. Cieszę się, że mi o nim mówisz.</i>
<i>Chyba przesadzasz.</i>	<i>To musi być wyczerpujące. Nie musisz przez to przechodzić sam.</i>
<i>To na pewno przejdzie.</i>	<i>Możemy poszukać razem formy pomocy, kiedy będziesz na to gotowy/-a.</i>
<i>Zrób coś ze sobą.</i>	<i>To, że tu jesteś i próbujesz, już jest ważnym krokiem.</i>
<i>Wiem lepiej, co powinieneś zrobić.</i>	<i>Jestem tu, żeby cię wspierać - ty najlepiej wiesz, czego potrzebujesz.</i>
<i>To mnie męczy.</i>	<i>Zależy mi na tobie. Jeśli potrzebujesz przerwy - też możesz mi o tym powiedzieć.</i>

Najważniejsze do zapamiętania:

- **Nie poprawiaj — słuchaj.**
- **Nie oceniaj — okazuj zrozumienie.**
- **Nie mów, co zrobić — bądź obok.**
- **Nie przyspieszaj — pozwól na własne tempo.**

Strategie wspierające zdrowienie

Choć depresja może odbierać motywację i energię, drobne, regularne działania mogą wspierać proces zdrowienia. Ważne, aby traktować je jak propozycję, nie obowiązek.

1. Delikatna aktywność fizyczna

Badania pokazują, że aktywność ruchowa może poprawiać nastrój, obniżać napięcie i wspierać funkcjonowanie układu nerwowego. Nie musi to być intensywny trening — na początku wystarczy krótki spacer lub wyjście z domu na świeże powietrze.

Często pomaga traktowanie ruchu jako delikatnego rytuału, a nie fitnessowego zadania:

- 5–10 minut spaceru.
- rozciąganie przy łóżku lub na macie.
- powolne ćwiczenia oddechowe.

Z czasem — jeśli pojawi się gotowość — ruch może stać się większym elementem codzienności.

2. Redukowanie stresu i budowanie indywidualnych strategii ukojenia

Depresja często przebiega razem z przewlekłym napięciem psychicznym. Dlatego warto stopniowo odkrywać czynności, które pomagają uspokoić myśli lub ciało.

Dla jednych będzie to pisanie dziennika, dla innych kolorowanie, układanie puzzli, składanie modeli, układanie klocków dla dorosłych czy rysowanie. Inni znajdą ukojenie w naturze, muzyce, kąpeli, praktykach mindfulness lub rytuałach sensorycznych (np. ciepły napój, miękki koc, masaż dłoni).

Poradą, która często pomaga, jest zasada:

„Nie pytaj siebie: czy chcę to zrobić? — tylko: czy mi to pomaga?”

Małe przyjemności mogą być kroplą nadziei w dni, kiedy nic nie ma sensu.

3. Odżywianie wspierające zdrowie psychiczne

Choć dieta nie wyleczy depresji, sposób odżywiania może wpływać na energię, poziom stresu, sen i samopoczucie.

Warto unikać:

- alkoholu (działa depresyjnie na układ nerwowy, zaburza sen może też wchodzić w interakcje z lekami przeciwdepresyjnymi),
- nadmiaru cukru i słodczy,
- wysoko przetworzonej żywności,
- nadmiernej kawy lub napojów energetycznych, jeśli zwiększają napięcie.

Pomocne mogą być:

- regularne, proste posiłki,
- warzywa, zdrowe tłuszcze i pełnoziarniste produkty,
- nawodnienie, nawet jeśli wydaje się banalne.

Najważniejsze jest, aby podejść do zmian **małymi krokami**, bez restrykcji i bez presji perfekcyjności.





Jak bliscy mogą wspierać w codzienności

Najbardziej wspierająca pomoc to taka, która daje poczucie bezpieczeństwa, nie kontroli. Czasami zamiast pytania:

Co mogę dla ciebie zrobić? - lepsza będzie propozycja:

Mogę ugotować obiad. Czy masz ochotę, żebym został/ została przy tobie?

Chcesz pójść na krótki spacer czy zostać w domu - ale razem?

Czasem wsparciem jest cisza i obecność. Czasem - pomoc w drobnych obowiązkach. Najważniejsze, aby towarzyszyć, nie prowadzić.

Kiedy szukać pilnej pomocy?

Jeśli osoba chorująca mówi o bezsensie życia, chęci zniknięcia, samookaleczeniu lub śmierci — to sygnał alarmowy.

Najbezpieczniejsza reakcja brzmi:

Dziękuję, że mi o tym mówisz. Nie jesteś w tym sam. Poszukajmy razem pomocy.

PAMIĘTAJ! W sytuacji zagrożenia życia — należy wezwać specjalistyczną pomoc lub pogotowie ratunkowe.

Na zakończenie

Depresja może odbierać nadzieję — ale jest chorobą, z której można wyjść.

Leczenie i psychoterapia to fundament. Wszystko inne — małe kroki, wsparcie bliskich, ruch, odżywianie, techniki redukcji stresu — może pomóc i łagodzić objawy, ale w tempie, które jest możliwe i realne w danym momencie.

Nie chodzi o wielkie zmiany.

Chodzi o jeden mały krok.

Czasem — o jeden krok dziennie.



TELEFONY

116 123

Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00.

116 111

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży – czynny całą dobę (24h).

511 200 200

Bezpłatny numer telefonu dla osób dorosłych w kryzysie samobójczym – czynny całą dobę (24h).

22 484 88 01

Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji ITAKA.

Można dzwonić w poniedziałki i wtorki (dyżuruje psycholog), w godzinach 15.00-20.00, oraz w środy (dyżuruje seksuolog), również w godzinach 15.00-20.00.

22 484 88 04

Telefon Zaufania Młodych – ta linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego.

Można dzwonić w od poniedziałku do piątku, w godzinach 13.00-20.00.

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – bezpłatny telefon czynny całą dobę (24h).

800 08 02 22

Całodobowa, bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli czynna całą dobę (24h).

800 12 12 12

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka.

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.15-20.00. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.

42 200 60 50

Telefon wsparcia dla seniora.

Dyżury Wolontariuszy: poniedziałki – soboty w godzinach 16.00-20.00.

Dyżur Dietetyka: wtorek w godzinach 16.00-20.00.

Dyżur Farmaceuty: środa w godzinach 16.00-20.00.

800 108 108

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie).

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do piątku, w godzinach 14.00-20.00.

800 111 123

TUMBOLINIA – pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie.



www.depresja.org

