

JETONI ME DIKË QË ËSHTË ME DEPRESION?

Të jetosh me dikë që është me depresion është e vështirë. Më poshtë,ju do të gjeni disa sugjerime që mund t'u referoheni për të ndihmuar personin me të cilin jetoni dhe që vuan nga depresioni, ndërkohë që kujdeseni edhe për veten tuaj.

Çfarë duhet të dini?

- Depresioni është një sëmundje dhe jo dobësi e karakterit.
- Depresioni mund të trajtohet. Se cili trajtim është më i mirë dhe sa kohë zgjat depresioni, kjo varet nga shkalla e ashpërsisë së depresionit.
- Mbështetja nga personat të cilët kujdesen, miqtë dhe familjarët, lehtëson procesin e shërimit të depresionit. Është e nevojshme të jeni të duruar dhe të vendosur, pasi shërimi kërkon kohë.
- Stresi përkeqëson depresionin.

Çfarë mund të bëni ju për personat që janë me depresion?

- Bëjuni të qartë se ju doni t'i ndihmoni, t'i dëgjoni pa dhënë gjykime dhe t'u ofroni mbështetje.
- Kërkoni më shumë informacione mbi depresionin.
- Inkurajojini që të kërkojnë ndihmë profesionale nëse është e mundur. Sugjeroni që t'i shoqëroni në takimet që kanë.
- Nëse mjeku ka rekomanduar mjekime, ndihmojini ata që t'i marrin pikë për pikë sipas këshillës së specialistit. Bëni durim; zakonisht duhet të kalojnë disa javë që ata të ndihen më mirë.
- Ndihmojini që të kryejnë detyrat e përditshme,të ushqehen dhe të flenë rregullisht.
- Inkurajojini që të bëjnë aktivitet fizik në mënyrë të rregullt, si dhe të kenë një jetë aktive sociale.
- Inkurajojini që të fokusohen në aspektet pozitive në vend të aspekteve negative.
- Mos i lini vetëm për të shmangur në çdo rast tentativat apo vetëlëndimet e qëllimshme. Kërkoni ndihmë të mëtejshme nga shërbimet e emergjencës ose nga një profesionist shëndetësor. Ndërkohë, mbani larg mjete të tilla si medikamente, objekte të mprehta dhe armë zjarri.
- Kujdesuni edhe për veten tuaj. Përpiquni të gjeni mënyra për t'u relaksuar dhe vazhdoni të bëni gjëra që ju japin kënaqësi.

Mos harroni!

Kur jetoni me dikë që është me depresion, ju mund ta ndihmoni atë që të shërohet,por ndërkohë duhet të kujdeseni edhe për veten tuaj.