

KAKO POMAGAM V PRIMERU **DEPRESIJE?**

SMERNICE ZA
PSIHOLOŠKO PRVO POMOČ

Hvala, ker ste pripravljene pomagati.

Depresija je ena najpogostejših motenj razpoloženja, ki pomembno vpliva na kakovost življenja posameznika.

Spodbudno pa je, da je lahko ob pravočasni prepoznavi in ustreznih virih pomoči spoprijemanje z njo zelo učinkovito.

**Vsak izmed
nas lahko nudi
psihološko prvo
pomoč osebi,
ki se sooča z
depresijo.**



V nadaljevanju so predstavljene smernice, kako pomagati osebi, ki se sooča z depresijo, pri čemer je pomembno, da pomoč prilagodimo posameznikovim potrebam in značilnostim. Smernice povzemajo tri temeljne korake psihološke prve pomoči v primeru depresije:

01 PREPOZNAVNA

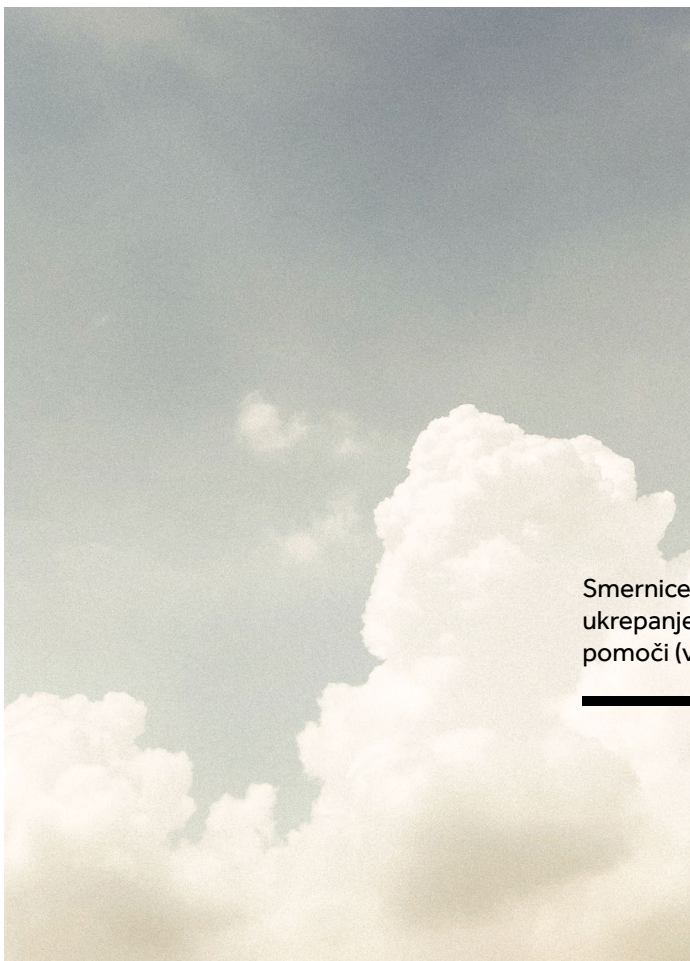
kako prepoznati znake in simptome depresije;

02 PRISTOP

kako pristopiti k osebi, ki ima depresijo, in z njo vzpostaviti komunikacijo;

03 POMOČ

kako nuditi ustrezno pomoč v primeru depresije in vzpodbujati osebo k uporabi strokovnih virov pomoči.



Smernice so lahko primerno izhodišče za osnovno ukrepanje, ne morejo pa nadomestiti strokovne pomoči (viri so navedeni na koncu dokumenta).

01

korak
PREPOZNAVA

KAKO PREPOZNAM, DA SE NEKDO SOOČA Z DEPRESIJO?

Pri prepoznavi nam lahko pomaga poznavanje znakov, ki jih opazimo, in simptomov, o katerih oseba spregovori.

Znaki in simptomi depresije

Če se pri osebi pojavlja najmanj pet od naštetih znakov in simptomov, **med njimi vsaj eden izmed prvih dveh**, ki trajajo vsaj dva tedna in pomembno ovirajo vsakodnevno življenje, obstaja velika verjetnost, da ima oseba depresijo.

ŽALOSTNO ALI DEPRESIVNO RAZPOLOŽENJE

BREZVOLJNOST, ZMANJŠANO ZANIMANJE ZA DEJAVNOSTI, KI SO OSEBO NAVADNO VESELILE

POMANJKANJE ENERGIJE IN UTRUJENOST

OBČUTKI NIČVREDNOSTI IN KRIVDE

IZGUBA APETITA ALI POVEČAN APETIT;
ZMANJŠANJE ALI POVEČANJE TELESNE TEŽE

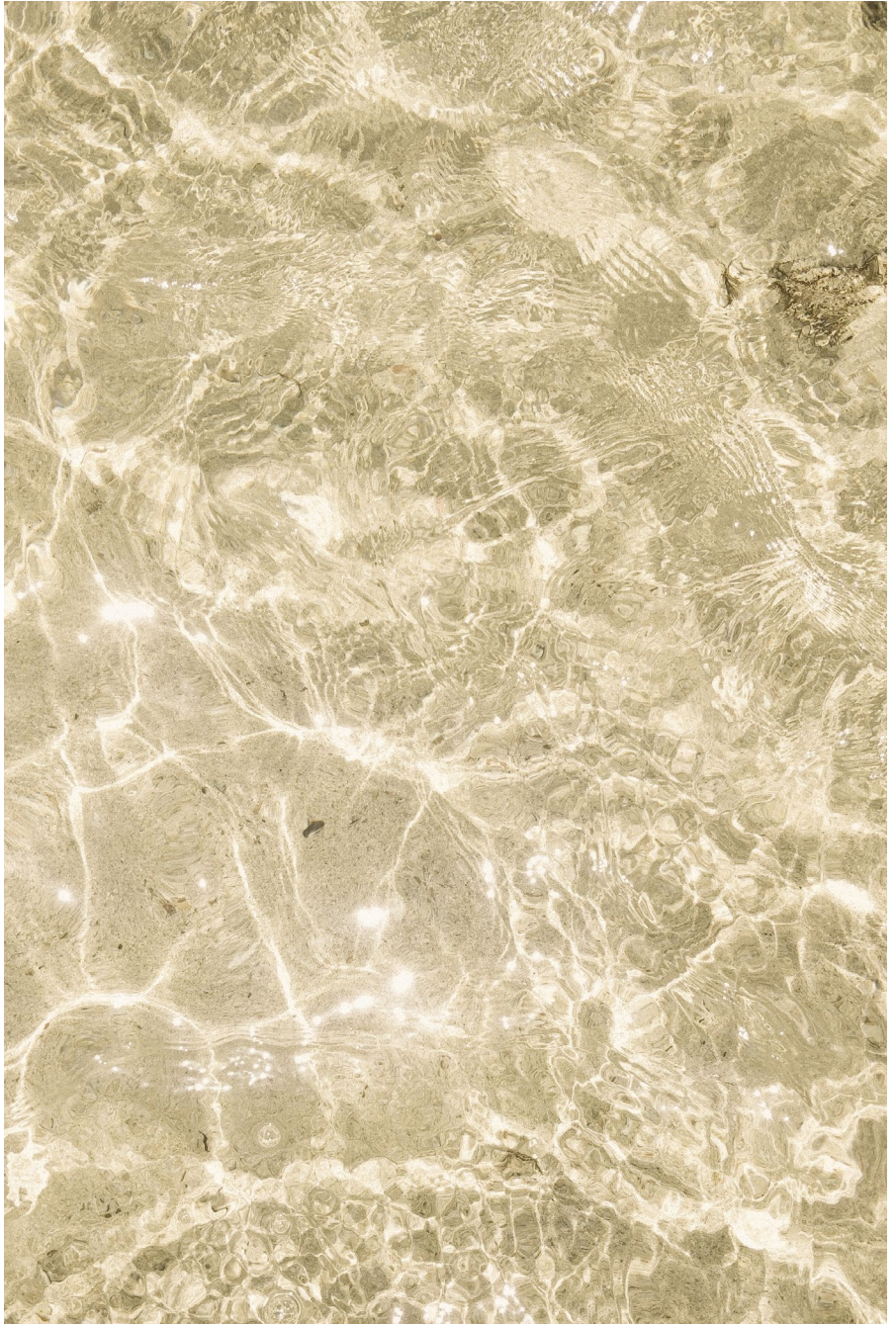
TEŽAVE Z NESPEČNOSTJO (TEŽKO USPAVANJE ALI ZGODNJE PREBUJANJE) ALI PREKOMERNO SPANJE

TEŽAVE S KONCENTRACIJO IN ODLOČANJEM

RAZMIŠLJANJE O SMRTI ALI ŽELJA, DA BI BIL/-A MRTEV/-A

UPOČASNJENOST (PRI VEDENJU ALI GOVORU) ALI TEŽAVE Z UMIRITVIJO

ODMIK OD DRUŽINE IN PRIJATELJEV, DRUŽBE NA SPLOŠNO



Čeprav lahko diagnozo depresije postavi le za to usposobljen strokovnjak (družinski zdravnik, psihiater), pa lahko vsi prispevamo k njeni hitrejši prepoznavi.

Vse osebe, ki se soočajo z depresijo, ne kažejo ali ne doživljajo (vseh) naštetih tipičnih znakov ali simptomov depresije. Zato je pomembno, da ob vseh dolgotrajnejših spremembah v razpoloženju, vedenju in navadah bližnje osebe pomislimo tudi na možnost depresije. Ne predvidevajmo, da bodo takšne spremembe minile same od sebe, temveč pristopimo k osebi.

02 korak PRISTOP

KAKO PRISTOPIM K NEKOMU, KI SE SOOČA Z DEPRESIJO?

Če smo pri osebi prepoznali znake in simptome depresije, pristopimo k njej in ponudimo pomoč.

I.

Razmislimo, kako bomo pristopili

Preden pristopimo k osebi, poskusimo izbrati primeren čas in prostor, kjer se bomo lahko z osebo nemoteno pogovorili.

Naj nas ne ovira prepričanje, da je depresija tema, o kateri se ne govori. S tem, ko bomo pristopili k osebi, za katero mislimo, da potrebuje pomoč, ji bomo omogočili, da o svojih težavah spregovori.

II.

Pristopimo k osebi

Lahko začnemo s pogovorom o vsakodnevni stvareh ali skupnih temah. Tekom pogovora osebo vprašajmo po počutju in o dogajanju v njenem življenju v zadnjem času. Povejmo ji tudi, kakšne spremembe smo opazili v njenem vedenju in izrazimo svojo skrb zanjo.



»KAKO SI ZADNJE ČASE?«

»ZDI SE MI, DA SE NEKAJ DOGAJA S TABO. A SE MI PRAV ZDI, DA NISI OK?«

»A BI SE ŽELEL/-A O TEM POGOVORITI?«

Če nam oseba pove, da se ne počuti dobro, da je žalostna ali nerazpoložena, jo vprašajmo, koliko časa se že počuti tako.

»ČE PRAV RAZUMEM, SE ZADNJE ČASE NE POČUTIŠ DOBRO IN TI JE VSE ODVEČ?«

»KOLIKO ČASA PA SE ŽE POČUTIŠ TAKO?«

Če opazimo, da se oseba počuti nelagodno v pogovoru z nami, pokažimo razumevanje in sprejemanje ter jo spodbudimo, naj o svojih težavah spregovori s kom drugim.

»RAZUMEM, ČE BI SE O TEM RAJŠI POGOVORIL/-A S KOM DRUGIM. IMAŠ KOGA DRUGEGA, NA KOGAR SE LAHKO OBRNEŠ?«

03 korak POMOČ

KAKO POMAGAM NEKOMU, KI SE SOOČA Z DEPRESIJO?

Po vzpostavljeni komunikaciji se usmerimo v pomoč, ki jo lahko nudimo.

I.

Spoštujmo avtonomijo osebe

Upoštevajmo, da obstajajo različni načini, na katere si lahko posameznik razlaga svoje simptome. Ne predpostavljajmo, da oseba ne ve nič o depresiji oziroma o svojem stanju. Možno je, da že ima osebno izkušnjo ali pa se je z depresijo soočal kdo izmed njenih bližnjih. To lahko pri osebi preverimo skozi pogovor.

**»SE TI JE KAJ PODOBNEGA ŽE
KDAJ PREJ DOGAJALO?«**

**»SE JE KAJ PODOBNEGA DOGAJALO
KOMU OD TVOJIH BLIŽNJIH?«**

Pomembno je, da upoštevamo in spoštujemo posameznikovo samostojnost pri sprejemanju odločitev o zdravljenju, saj so okoliščine in potrebe vsakega posameznika edinstvene. Prav tako je pomembno, da spoštujemo njegovo pravico do zasebnosti in zaupnosti, razen v primeru, če ogroža sebe ali svojo okolico.

II.

Osebo poskusimo razbremeniti občutkov krivde

Eden izmed glavnih simptomov depresije je doživljanje občutkov krivde. Osebo spomnimo, da gre za bolezen in da ni sama 'kriva' ali odgovorna za svojo stisko in občutke.

**»NISI SAM/-A KRIV/-A, DA SE TAKO
POČUTIŠ, DEPRESIJA JE BOLEZEN.«**

03

korak
POMOČ

III.

Imejmo realistična pričakovanja

Do osebe in njenih zmožnosti vzpostavimo realistična pričakovanja. Vsakodnevne aktivnosti in opravila, ki jih je oseba nekdanj opravljal brez težav (npr. plačevanje računov, čiščenje stanovanja, druženje s prijatelji ...), lahko zaradi depresije postanejo zelo naporene. Osebi pokažimo, da razumemo, da ji je težko in da je to posledica bolezenskega stanja in ne česa drugega (npr. da bi bila oseba lena).

Povprašajmo osebo, ali ji lahko pomagamo pri vsakodnevni opravilih. Naša pomoč je lahko zelo dobrodošla. Pomembno pa je, da nase ne prevzemamo preveč odgovornosti in ne spodbujamo odvisnosti od naše pomoči.

Osebi dajmo vedeti, da zaradi tega, ker je zbolela za depresijo, ni šibka ali nesposobna. Povejmo ji, da jo še vedno enako spoštujemo in o njej nismo spremenili mnenja.

IV.

Nudimo čustveno oporo in razumevanje

Bolj pomembno od uporabe »pravih besed« je, da pokažemo pristno zanimanje za osebo. Poskusimo ji nuditi podporo, jo razumeti in ji prisluhniti.

Oseba pri svojem soočanju z boleznijo potrebuje dodatno pozornost in razumevanje, zato bodimo sočutni in potrpežljivi. Osebe, ki se soočajo z depresijo, zaradi narave bolezni velikokrat ne zmorejo doživljati pozitivnih čustvenih odzivov (npr. veselja, zadovoljstva). Zato tudi, če se zdi, da je oseba do naše pomoči ravnodušna (npr. ne more izraziti ali pokazati hvaležnosti), ohranimo prijaznost in pozornost.

»VERJAMEM, DA TI JE ZELO HUDO. ŽELIM TI POMAGATI.«

»LAHKO SE OBRNEŠ NAME.«



Pri podpori bodimo vztrajni in opogumljajoči. Osebi pokažimo, da je v njeni stiski ne bomo pustili same.

03

korak
POMOČ

V.

Ponudimo podporo skozi pogovor

Pokažimo osebi, da smo na voljo za pogovor, ko bo pripravljena in da nas zanima, kako se počuti. Osebo vzpodbujamo k pogovoru o tem, kaj se z njo dogaja in o simptomih, ki jih doživlja, a hkrati ne pritiskajmo, da bi morala takoj spregovoriti o svojem počutju. Na ta način bomo vzpostavili razumevajoč in zaupanja vreden odnos.

»MI LAHKO KAJ VEČ POVEŠ O TEM, KAKO SE POČUTIŠ? KAKO BI TO OPISAL/-A?«

»KADARKOLI TI BO DO POGOVORA, ME LAHKO POKLIČEŠ.«

Kako poslušati?

Aktivno:

- postavljajmo odprta vprašanja, ki ne bodo vzpodbujala odgovorov zgolj z »Da.« ali »Ne.«. Tako bomo izvedeli več o občutkih in povezanih težavah osebe. V pomoč so nam lahko vprašanja, ki se začnejo na K:

»KAJ ...«, »KAKO ...«, »KDAJ ...«, »KJE ...«

- sproti razjasnimo posamezne dele pogovora in se prepričajmo, da osebo prav razumemo.

»TOREJ, ČE TE PRAV RAZUMEM ...«

- s povzemanjem povedanega pokažimo osebi, da jo dobro poslušamo.

»GOVORIL/-A SI O TEM ...«

Empatično, potrpežljivo:

osebe ne prekinjajmo, izražajmo sočutje

»LAHKO SI PREDSTAVLJAM, KAKO TEŽKO TI JE BILO ...«

Brez obsojanja:

sprejmimo, kar nam oseba govori, brez nestrinjanja ali strinjanja s povedanim.

Čemu se je smiselno izogibati?

- Zmanjševanju pomena stiske in depresivnega razpoloženja (npr. izogibajmo se izjavam, da je drugim še slabše).

- Nudenju hitrih rešitev in nasvetov (npr. izogibajmo se izjavam, da je dovolj, če se na stvari pogleda bolj pozitivno).

- Izražanju nepotrpežljivosti in nerazumevanja (npr. izogibajmo se izjavam, da naj se oseba spravi k sebi ali da naj preneha s tem).

- Pretirani vpletenosti v reševanje stiske osebe z depresijo (npr. izogibajmo se prevzemanju odgovornosti za opravila, ki jih oseba zmore opraviti).

- Prevzemanju odgovornosti za osebo in njeno zdravljenje (npr. izogibajmo se pretiranemu zaščitniškemu odnosu).

- Pretiranemu izkazovanju sočutja in zaskrbljenosti (npr. izogibajmo se izjavam, da se nam oseba smili).

- Siljenju osebe v tiste aktivnosti, ki jih je običajno počela.

- Prepričevanju osebe, naj se vede kot običajno.

03

korak
POMOČ

VI.

Osebi vzbujajmo upanje

Osebe, ki se soočajo z depresijo, imajo velikokrat občutek, da ne bo nikoli bolje. Opogumljajmo osebo, da bo z zdravljenjem in časom prišlo do okrevanja, čeprav je trenutno težko.

»VERJAMEM, DA TI JE ZDAJ TEŽKO. VEM PA TUDI, DA OBSTAJAJO UČINKOVITI NAČINI ZDRAVLJENJA.«



VII.

Vzpodbujajmo osebo k strokovni pomoči

Strokovna pomoč je potrebna, ko depresivno počutje traja več tednov in ko vpliva na posameznikovo vsakodnevno delovanje.

Pri osebi lahko preverimo, kako resno sama doživlja svoje težave in če meni, da potrebuje pomoč pri spoprijemanju s svojimi težavami. Če je odgovor pritrdilen, poskušajmo osebo vzpodbuditi, da čimprej poišče strokovno pomoč in začne z zdravljenjem. Pogovorimo se o možnostih pomoči. Če oseba ne ve, kam naj se obrne, ji ponudimo pomoč pri iskanju strokovnih virov pomoči (seznam virov pomoči je na koncu dokumenta).

Osebi lahko ponudimo tudi spremstvo (npr. k zdravniku), a ob tem ne prevzemajmo nadzora oziroma odgovornosti nad situacijo. Osebi raje pomagajmo ohraniti občutek samostojnosti in odločanja, kolikor je to mogoče.

Včasih se zgodi, da do postavitve diagnoze traja nekaj časa, kar pomeni tudi zakasnitev pri začetku zdravljenja. Lahko se tudi zgodi, da oseba ne zmore takoj vzpostaviti dobrega odnosa z ustreznim strokovnjakom. To lahko zmanjšuje njeno voljo in pripravljenost za sodelovanje pri zdravljenju, zato je pomembno, da osebo vzpodbujamo in podpiramo.

Kaj naj storim, če oseba ne želi pomoči?

Če oseba odklanja strokovno pomoč, se pozanimajmo, kakšne razloge ima za takšen odziv.

»RAZUMEM, DA NE ŽELIŠ POISKATI POMOČI, VSEENO PA ME ZANIMA, ZAKAJ?«

Oseba je lahko odklonilna zaradi morebitnih stroškov, ki so povezani s plačilom za strokovno pomoč, lahko jo je strah hospitalizacije ali je nezadovoljna z zdravnikom, ki ga trenutno obiskuje, lahko se osebi zdi, da njene težave niso tako resne. Oseba ima lahko tudi vrsto nerealnih prepričanj v zvezi s strokovno pomočjo in lahko ji pomagamo, da ta strah premaga (npr. jo informiramo o tem, kako strokovna pomoč deluje).

Kadar oseba vztraja pri tem, da strokovne pomoči ne želi, spoštujmo njeno samostojnost in želje. Osebi dajmo vedeti, da ji kljub temu stojimo ob strani in da smo na voljo za podporo, če si v prihodnosti premisli glede uporabe strokovnih virov.

Kadar pa je depresija oziroma stiska tako huda, da je ogroženo življenje osebe oz. življenje njenih bližnjih (npr. oseba je samomorilna ali nasilna do drugih), je potrebno ukrepati tudi, če se oseba ne strinja – zagotavljanje varnosti osebe ali drugih je namreč pomembnejše od spoštovanja njene samostojnosti.

Če oseba izraža željo po smrti in ima samomorilna nagnjenja, preberite smernice z naslovom »Psihološka prva pomoč v primeru samomorilnih misli in vedenja«.

Ali si oseba lahko tudi sama pomaga?

Osebe z depresijo pogosto uporabljajo različne strategije samopomoči. Nekatere izmed strategij so dokazano učinkovite, npr. redna telesna aktivnost, vzpostavljanje dnevne rutine, postopno ukvarjanje s hobiji, skrb za vrt ali domače živali ... V kolikšni meri bo posameznik želel in zmogel uporabljati te strategije, je odvisno od njegovih predhodnih zanimanj in od stopnje depresije. Osebo lahko pri uporabi strategij za samopomoč vzpodbujamo, vendar ne bodimo vsiljivi.

Nekatere od strategij za samopomoč so lahko tudi škodljive (npr. prekomerna raba alkohola, samopoškodovalno vedenje, uporaba prepovedanih drog). Kadar opazimo, da oseba uporablja katero od škodljivih strategij, se o tem z njo poskušajmo pogovoriti.

**Upanje je
lahko močnejše
od strahu.**

KAM PO STROKOVNO POMOČ?

Prvi vir strokovne pomoči je izbrani osebni zdravnik.

Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnemo neposredno na

- 01 / dežurnega zdravnika,
- 02 / dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- 03 / urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670) ali
- 04 / reševalno službo (112).

Podpora in znanje za učinkovitejše spoprijemanje s stisko lahko dobimo na brezplačnih psihoedukativnih delavnicah v vseh zdravstvenih domovih po Sloveniji.

Delavnice se izvajajo v okviru centrov za krepitev zdravja in zdravstvenovzgojnih centrov. Več informacij o delavnicah ter seznam vseh centrov in njihovih kontaktov najdete na spletni strani: www.skupajzdravje.si

Pomoč je na voljo tudi v centrih za duševno zdravje, razširjenih po celi Sloveniji, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov.

V centru za duševno zdravje odraslih lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju.

V centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov lahko strokovno podporo in pomoč pri reševanju stisk dobijo otroci in mladostniki ter njihovi starši.

Seznam vseh obstoječih centrov za duševno zdravje in njihove kontakte najdete na spletni strani: www.zadusevnozdravje.si

Brezplačna strokovna pomoč je na voljo v mreži psiholoških svetovalnic Posvet – Tu smo zate:

Svetovalnice v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Portorožu, Idriji, Mariboru, Zagorju ob Savi, Novem mestu, Tolminu, Ilirski Bistrici ali na Jesenicah:
naročanje na telefonsko številko **031 704 707** vsak delovni dan ali po e-pošti info@posvet.org

Svetovalnice v Celju, Laškem in Mozirju:
naročanje po telefonu **031 778 772** ali po e-pošti sprejemna.celje@posvet.org

Za podporo in pogovor ali za informacije o ustreznih oblikah pomoči se lahko obrnemo tudi na telefone za pomoč v stiski:

Klic v duševni stiski:
01 520 99 00

(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik:
116 123

(24 ur/na dan, vsak dan)
Klic je brezplačen.

Društvo SoS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja:
080 11 55

(24 ur/na dan, vsak dan)
Klic je brezplačen.

TOM telefon za otroke in mladostnike:
116 111

(vsak dan med 12. in 20. uro)
Klic je brezplačen.

Za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo se lahko obrnemo tudi na spletne vire:

Program MIRA (Nacionalni program za duševno zdravje):

www.zadusevnozdravje.si

Spletna stran s praktičnimi nasveti za boljše počutje in enostavnim iskalnikom virov pomoči v Sloveniji.

Kampanja Nisi okej? Povej naprej.:

www.nisiokejpovejnaprej.si

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči.

Program OMRA:

www.omra.si

Uporabne informacije o težavah v duševnem zdravju in načinih pomoči.

Spletna stran za zmanjševanje stigmatizacije duševnih težav, nudenje nasvetov za blaženje duševnih stisk in spodbujanje k iskanju pomoči:
www.zivziv.si

Spletna svetovalnica za mlade:

www.tosemjaz.net

Skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot govoriti.

Smernice temeljijo na strokovnih mnenjih skupine strokovnjakov s področja duševnega zdravja iz Avstralije, Nove Zelandije, Velike Britanije, Združenih držav Amerike in Kanade »Kako pomagati osebi, ki doživlja napad panike«.

Vir: Mental Health First Aid Australia. Panic attacks: first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2008.

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana

E-pošta: info@nijz.si

Gradivo je dostopno na: www.zadusevnozdravje.si

Pripravljeno v sodelovanju z
DROM agency.

V TVOJI
BESEDI
JE POMOČ

