

● Czego nie mówić osobie w depresji?



Nie bagatelizuj:

„wszyscy czasem mamy doła”.

Unikaj mitów na temat depresji:

„leki na depresję ogłupiają”.

Unikaj pocieszania:

„wszystko będzie dobrze”.

Nie oceniaj i nie krytykuj:

„inni mają gorzej”.

Nie mów, że wiesz, co czuje osoba chora:

„wiem co czujesz”.

Nie diagnozuj:

„nie jest aż tak źle”.

Nie zastraszaj:

„jak się nie zmobilizujesz, koniec z nami”.

Nie podważaj autorytetu lekarza:

„lekarze trują lekami, najlepsze są ziołowe preparaty”.

Nie oferuj nieprofesjonalnej pomocy:

„najedz się słodczy, mnie to zawsze pomaga”.



W zamian za to **możesz powiedzieć:**

Jestem przy Tobie.

Widzę, że ci ciężko.

Nie masz się czego wstydzić.

Nie ma nic złego w proszeniu o pomoc.

Możesz na mnie liczyć.

Jak mogę Ci pomóc?

To nie Twoja wina.

Co mogę dla Ciebie zrobić?

Czy jest ktoś, kogo mam poinformować o twoim stanie?



Dobrze, że jesteś. Bądź wrażliwy na symptomy depresji u osób w Twoim otoczeniu. Dowiedz się więcej na www.dobrzezejestes.org.

...
Materiał opracowany przez Fundację Dbam o Mój Zasięg w ramach kampanii społecznej „Dobrze, że jesteś”. www.dobrzezejestes.org

Organizator

GDYMA

Odłamy wykonawca

dbam o mój zasięg fundacja

Partnerzy

In gremio

ICBSA