



Как да говорим с приятел в депресия

Трудно е да започнете разговор с някого, за когото знаете, че се бори с психично разстройство, особено ако вие самите нямате пряк или косвен опит с подобен проблем. Затова сме Ви подготвили този наръч с идеи и насоки, които да ви помогнат.

Знаем, че психичните разстройства, включително депресията, са много често срещани – в Щатите например 16 милиона души страдат само от депресия, според [Националния здравен институт](#) на САЩ . Такива статистики у нас не се поддържат от националната здравна система, но приблизително 1 от 4 в някакъв момент от живота си ще се изправи пред психично разстройство. Скорошните трагични случаи с Антани Бордейн и Кейт Спейд правят тези цифри още по-видими. Това, което не винаги знаем, е как да говорим с приятел или близък, който се причислява към тези един от четири. Какво да кажеш на някого, който има депресия? Как да им предложим помощ, без да звучите покровителствено или без да ги обидите? Това е значително предизвикателство за всеки, който иска да бъде добър приятел.

• Покажете своята загриженост

„Хората винаги са загрижени когато техен приятел има депресия, но често, без да целят това, казват неща, които изобщо не са от полза“, казва д-р Лин Бъфка, клиничен психолог и изпълнителен директор на департамента по Практика, изследвания и политика към Американската психологическа асоциация. „Трудно е да изпиташ или демонстрираш емпатия към нещо, което не си изпитал на свой гръб, като депресия например. За това, първото нещо, което трябва да направите, е да покажете, че ви е грижа. Покажете, че виждате и разбирате, че той или тя се чувства зле. Това ще им даде усещане, че не са сами. Кажете им, че те са важни за вас – важно е да го вербализирате, макар да си мислите, че това се знае.“ Бъфка казва още, че е лесно, да се опитате да развеселите човек в депресия или да му кажете, че всичко ще мине и че трябва да се стегнат. Още по-лесно да се опитате да направите тези неща, ако приятелят ви не *изглежда* депресиран. „Дори и тези неща да са теоретично верни, ако си депресиран, тези варианти изглеждат струват нереалистични.“



- **Признайте, че не разбирате**

Може и да не разбирате напълно как се чувства приятеля ви, но няма причина да криете това. „Наблегнете на това, че искате да помогнете и дори и да не разбирате напълно, искате да слушате и да се опитате да разберете“, предлага Бъфка.

- **Предложете конкретна помощ**

Щом приятел дойде при вас и ви каже, че подозира, че страда от депресия или вие сами заподозрете, предложете му конкретна помощ. „Попитайте приятеля си дали имат професионалист, с когото да поговори. Ако няма – предложете им да потърсите заедно някого. Дори можете да предложите да отидете заедно на първата консултация с терапевт и да изчакате в чакалнята. Дайте най-доброто от себе си, за да бъдете активен съюзник.“

- **Изкарайте я/го навън**

Ако приятелят ви страда от депресия продължително време, често е от помощ да се опитвате да го/ я накарате да бъдат колкото се може по-активен. „Едно от нещата, трудни за хора, които се лекуват от депресия, е че виждат света с черни очила и нищо не изглежда приятно или смислено. Ако могат обаче да бъдат убедени да се занимават с нещата, които са им носили удоволствие, може да се окажат по-приятни, отколкото им се струват“, казва Бъфка. Кажете на вашия скъп човек, че знаете, че не му се занимава и не са в настроение, но преди сте обичали да ходите на преходи (на разходка, на спорт, да играете карти...) заедно и ще се радвате, ако го направите отново. „Знаем, че активността помага на хората с депресия“, казва Бъфка „Да се опитате да ги накарате да правят нещо, които преди са им били приятно, е трудно, но ценно. Приемете, че най-вероятно ще ви откажат, но намерете баланса между това да продължавате да предлагате и да не ги притискате.“

- **Ако е сериозно**

Ако се притеснявате, че вашият приятел, роднина, близък страда от тежка форма на депресия, то тогава бихте искали да предприемете по-сериозни действия. Първо, попитайте го дали терапията му помага и дали терапевтът му е запознат с начина, по-който се чувства



последно време. Предложете допълнителна помощ. „Ако сте сериозно притеснени за сигурността на вашият близък, кажете им това и бъдете категорично ясни, че вашата загриженост идва от любов към тях.“ Ако и това не помогне, свържете се с други близки хора на вашият приятел и заедно потърсете варианти за ескалация на проблема – консултация с психиатър и ако се налага – хоспитализация.“

Бележки:
