

JAK WSPIERAĆ OSOBĘ W DEPRESJI?

Cenne wskazówki dla
przyjaciół, rodziny, bliskich
osób cierpiących
z powodu depresji

**PRACOWNIA ROZWOJU
OSOBISTEGO PRO
TARNOWSKIE GÓRY
UL. KRÓLIKA 6
TEL. +48 504 428 732**

Jadwiga Wylağ



Jak wspierać osobę w depresji?

Wsparcie osoby cierpiącej na depresję wymaga cierpliwości, empatii i odpowiedniego podejścia.



Jak wspierać osobę w depresji?

Oto kilka wskazówek, które mogą być pomocne w tym procesie:

AKTYWNE SŁUCHANIE

Pokaż, że jesteś gotowy słuchać o przeżyciach danej osoby bez oceniania jej. Nie przerywaj, zadawaj pytania, pozwól mówić, jak długo potrzebuje. Okazuj zainteresowanie i troskę.

ZROZUMIENIE I EMPATIA

Staraj się zrozumieć, przez co przechodzi. Pamiętaj, że depresja to poważna choroba, a nie wybór. Często zniekształca sposób postrzegania siebie i świata. To jak widzi rzeczywistość osoba chora może znacząco różnić się od tego, co ty sam myślisz. Nie kwestionuj tego, nie oceniaj, bądź empatyczny wobec świata przeżyć bliskiej ci osoby.

PROFESJONALNA POMOC

Skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą. Profesjonalne wsparcie jest kluczowe w leczeniu depresji.

Jak wspierać osobę w depresji?

WSPARCIE EMOCJONALNE

Bądź obecny i dostępny dla bliskiej osoby. Czasem samo bycie obok i okazywanie przyjaźni czy miłości może wiele znaczyć.

ZDROWY STYL ŻYCIA

Zachęcaj do zdrowego odżywiania, regularnej aktywności fizycznej i odpowiedniej ilości snu. To może pomóc w regulacji nastroju.

NAUKA RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Zachęcaj do stosowania technik radzenia sobie ze stresem, takich jak medytacja, treningi relaksacyjne, głębokie oddychanie czy podejmowanie przyjemnych aktywności.

UNIKANIE KRYTYKI

Unikaj krytykowania lub bagatelizowania doświadczeń emocjonalnych chorego. To tylko pogłębia problem.

EDUKACJA I ŚWIADOMOŚĆ

Naucz się więcej o depresji, aby lepiej zrozumieć, co przeżywa bliska Ci osoba.

**Pamiętaj, że każdy jest inny
i może potrzebować
indywidualnego podejścia.
Ważne jest, aby być otwartym
na rozmowę, cierpliwym
i konsekwentnym w swoim
wsparciu.**

BĄDŹ NA BIEŻĄCO



<https://www.facebook.com/protarnowskiegory>



<https://www.instagram.com/pracownia.rozwoju.osobistego/>



[konto na TIK TOK](#)

