***HOGYAN SEGÍTSÜNK VALAKIN DEPRESSZIÓVAL ÉS SZORONGÁSSAL***

***VAN REMÉNY, SEGÍTHETSZ***

Ha egy barát, családtag vagy valaki, akit kedvelsz depresszióval vagy szorongásban szenved, hasztalannak és tehetetlennek érezheted magad.

A depresszió és szorongás gyakori, gyógyítható betegségek és a szenvedők többsége teljesen helyreáll. Megértéssel és jól informált, törődő és támogató hozzáállással te is fontos szerepet játszhatsz benne.

***SEGÍTS A GYORS FELGYÓGYULÁSBAN***

Az érintettel és orvosaikkal együtt dolgozva, segíthetsz a gyors gyógyulásban, megelőzheted a kapcsolatok és családi szétszakadást és elkerülheted a potenciális negatív következményeket, mint például munkanélküliség, alkoholizmus, pénzügyi nehézségek vagy esetleg öngyilkosság.

***FIGYELJ ODA A JELEKRE***

Depresszió és szorongás különböző módokon hathat ránk, de a tünetek általában az alábbi 4 csoportra osztható.

* *GONDOLATOK:* A Depressziónál gondolhatjuk azt, hogy „Hasztalan vagyok, semmi sem sikerül jól” és „az élet nem éri meg”; nehezen tudunk döntést hozni vagy koncentrálni. A szorongásnál viszont gondolhatjuk az, hogy „valami rossz fog történni”, „nem fogok tudni ezzel megbírkózni” vagy „rosszul érzem magam, így ez csak rossz lehet”
* *ÉRZELMEK:* Depressziónál boldogtalannak, aggódónak, bűntudatosnak és mérgesnek érezhetjük magunkat. A szorongásnál pedig szorongunk, félünk, aggódunk, idegesek vagyunk, nyughatatlanok és zavartak vagyunk
* *VISELKEDÉS:* Depressziónál sokat sírhatunk, kerüljük az embereket, elfelejtünk dolgokat, kevesebbet vagy többet eszünk, bántjuk magunkat és túl sokszor fordulunk alkoholhoz és gyógyszerhez. Szorongásnál kerülünk bizonyos embereket, helyeket és helyzeteket; nem megyünk ki; csak bizonyos időkben megyünk valahova vagy valaki mással vagy hamar eljövünk; alkohol és gyógyszerhasználat megnövekedése
* *FIZIKAI TÜNETEK:* Depressziónál tapasztalhatunk fájásokat a testben, fáradtak vagyunk, nincs energiánk, felszedünk vagy veszítünk a súlyunkból. Szorongásnál fejfájás, izom és/vagy mellkasi fájdalom, izzadás, zsibbadás, remegés, szédülés, gyors vagy alacsony légzés, gyors szívverés, száraz száj, hányinger, hányás, hasmenés tapasztalható.

Mindenki másképp éli meg és több tünetei is lehetnek

***A KAPOCS A DEPRESSZIÓ ÉS SZORONGÁS KÖZÖTT***

Ezek általában együtt járnak. Amikor depressziós vagy, gyakran aggódsz a jövőd miatt és a szorongás és depresszió mixe van jelen. Ha sokáig magas szorongást tapasztalsz, az depresszióhoz is vezethet.

***MI SEGÍT A DEPRESZZIÓVAL ÉS A SZORONGÁSSAL?***

A két fő gyógymód a beszélgetési terápiák, mint például kognitív viselkedési terápia és önsegítő stratégiák. Gyógyszerezés is hatásos közepes vagy súlyos depresszióra, vagy amikor a depresszió szorongással zárul.

***TE HOGYAN SEGÍTHETSZ?***

Próbáld ki ezeket:

* Beszélj velük. Kérdezd meg hogyan érzik magukat
* Légy jó hallgatóság, még ha többször is hallod ugyanazt
* Emlékeztesd őket, hogy a depresszió gyógyítható és nem az ő hibájuk
* Biztosítsd, hogy rendben lesznek
* Bátorítsd őket, hogy mozogjanak és egyenek kiegyensúlyozottan
* Próbálj ki pár relaxációs technikát
* Csökkentsd a koffein bevitelt, ha szoronganak
* Kerüld az alkoholt, vagy csökkentsd biztonságos szintre
* Kérd meg őket, hogy menjenek el az orvosukhoz és ajánld fel, hogy elmész velük. Segíthetsz nekik leírni az érzéseiket és kérdezhetsz. De egyedül is legyen ideje az orvossal.

***VEDD ŐKET KOMOLYAN!***

Vedd őket komolyan, amikor reménytelennek érzik magukat és öngyilkossági hajlamukkal menjetek el professzionális segítségért. Olyannal foglalkozni, aki depressziós vagy szorong nehéz, stresszes és magányos lehet, de segítség és támogatás elérhető.

***ÉREZHETED MAGAD...***

* Türelmetlennek egy személy viselkedésével
* Elfáradhatsz a folytonos hallgatásban és törődésben
* Elzárkózol a barátaidtól

***AGGÓDHATSZ AZÉRT...***

* Elveszted a személyt, akit ismersz
* A küzdelemért és hogy segítséget kérj
* A jövő miatt, beleértve a pénzügyeket
* A stigma miatt, mit gondolnak vagy mondanak mások
* A személy biztonságáért és az öngyilkossági rizikó miatt

***BESZÉDTERÁPIA SZÁMODRA***

* Beszélj egy megbízható baráttal és családtaggal, de tiszteld a személy személyiség jogait
* Ne egyedül szenvedj, kérj segítséget, amikor úgy érzed szükséged van rá
* Legyen időd magadra és csinálj valamit, amit szeretsz

***EGYÉB LÉPÉSEK:***

* Kerüld az alkoholt vagy tartsd biztonságos limiten
* Állítsd fel egy állandó alvás rutint
* Legyen egy egészséges, egyensúlyos étrended
* Menj el az orvosodhoz, ha úgy érzed nehezen alszol, vagy szorongsz vagy depressziós vagy
* Kérdezd meg, hogy a családod számára egy támogatói dolgozó elérhető-e