

## KAKO POMOĆI DEPRESIVNOM PRIJATELJU, ČLANU OBITELJI?

- *Držite ga na oku*, uvjeravajući da će biti bolje, dajući mu nadu
- Ohrabrite ga da redovno vježba, šeta i jede uravnoteženo
- Pomozite mu da se drži podalje od alkohola i lijekova koje mu stručnjak nije propisao
- Ohrabrite ga da prihvati stručnu pomoć
- Shvatite ga ozbiljno ako govori o beznađu ili samouništenju

### Kao njegovatelj možete osjetiti:

- **Nestrpljivost** zbog dugotrajnosti depresivnog stanja
- **Zabrinutost** i strah od gubitka osobe o kojoj brinete, strah od budućnosti (uključujući novčane probleme), strah za sigurnost osobe o kojoj brinete zbog rizika od samoubojstva
- **Stigma** - zbog onoga što drugi ljudi mogu misliti ili govoriti
- **Iscrpljenost** zbog brige
- **Izoliranost** od Vaših prijatelja i obitelji

## ŠTA MOŽETE URADITI

- Potražiti odgovarajuće mjesto i odvojiti vrijeme za razgovor sa osobom koja je pokušala samoubojstvo ili brinete da je pod rizikom da ga učini. Staviti joj do znanja da ste tu, raspoloživi za razgovor s njom
- Potaknuti osobu da potraži stručnu pomoć (poput profesionalca za duševno zdravlje, neuropsihijatra, liječnika, psihologa, savjetnika ili socijalnog radnika)
- Ukoliko je, po vašem mišljenju, osoba u neposrednoj opasnosti od samoubojstva, ne ostavljati je samu bez nadzora. Pozvati hitnu medicinsku pomoć, krizni centar, rodbinu
- Ako osoba o kojoj brinete živi sa vama, ukloniti sva sredstva kojima si može nauditi ili izvršiti samoubojstvo (npr. pesticidi, otrovi, lijekovi, oružje, užad...)
- Ostatu u vezi sa osobom, provjeravati kako se osjeća

## KAKO POMOĆI NEKOME TKO JE DEPRESIVAN

Za osobe sa depresijom i njihove njegovatelje je važno da postoji jasna, redovita komunikacija između njih sa jedne, i liječnika i drugih profesionalaca sa druge strane.

To se ne događa automatski, i treba vremena i napora.

Briga za nekoga sa depresijom može biti teška, stresna, i da Vas, kao osobu koja želi pomoći, učini usamljenom. Pokušajte stvoriti partnerstvo sa liječnikom i članovima zdravstvenog tima, jer pomoć i podrška su dostupni.

## UPOZORAVAJUĆI ZNACI DA NEKO OZBILJNO RAZMIŠLJA O SAMOUBOJSTVU

- Prijetnja da će učiniti sebi nažao, uključujući i samoubojstvo.
- Rečenice:
  - „Nikome neću nedostajati!“
  - “Niko neće žaliti za mnom kad me ne bude bilo!“
- Traganje za načinima izvedbe samoubojstva, bilo direktnim sredstvima (oružje, lijekovi, otrovi) ili opisima i nabavci preko interneta, ili pak traganje za razlozima, značenjima i tuđim iskustvima
- Ostavljanjem oprostajnih pisama, oporuka, dijeljenjem vrijednih stvari, pozdravljanje sa prijateljima i sa rodbinom

## KOJI SU RIZICI ZA IZVRŠENJE SAMOUBOJSTVA

- Osobe koje su pokušale izvršiti samoubojstvo
- Osobe sa depresijom i problemom ovisnosti
- Osobe koje su preživjele emocionalni gubitak voljene osobe, raskidom ili smrću
- Kronični bolesnici i osobe sa teškim bolovima
- Preživjeli od ratnih strahota, nasilja, trauma, maltretiranja, zlostavljanja i diskriminacije
- Društveno izolirane, usamljene osobe

## KAKO MOGU POMOĆI NEKOME TKO JE DEPRESIVAN

- Saslušati i ne osuđivati
- Ne nuditi savjete, osim ako ne pitaju, ali ako vidite problem koji stoji iza depresije, možete porazgovarati te skupa iznaći rješenje
- Provoditi vrijeme sa osobom kojoj pokušavamo pomoći, slušajući ponovno i ponovno njegove/njene probleme, i nuditi ohrabrenje za nastavak svakodnevnih aktivnosti
- Podsjećati ih da je depresija izlječiva i da bolest nije njihova krivica