

## Рекомендации по обращению с депрессией

### Как узнать, страдает ли человек депрессией?

Если вы заметили изменения в настроении, поведении, работоспособности, привычках или личности человека, вам следует рассматривать депрессию как возможную причину этих изменений. Однако не стоит пытаться диагностировать у человека депрессию, так как это может сделать только обученный специалист. Не игнорируйте предполагаемые симптомы и не думайте, что они пройдут сами по себе.

Важно знать больше о депрессии, чтобы вы могли заметить признаки и помочь кому-то, у кого может развиться депрессия. Потратьте время, чтобы узнать больше о депрессии, например о причинах, симптомах, вариантах лечения и поддержке, доступной в вашем районе. Вы можете получить достоверную информацию о депрессии на веб-сайтах или в книгах, а также прочитав или услышав об опыте других людей с депрессией. Вы также можете получить совет от людей, которые пережили и преодолели депрессивный эпизод.

### Признаки и симптомы депрессивного расстройства

Хотя депрессия может быть разной степени тяжести (например, от чувства раздражительности до суицидальных мыслей), вы можете заметить следующие общие признаки. Вы должны быть обеспокоены, если симптомы сохраняются с течением времени и влияют на способность человека функционировать.

- депрессивное, подавленное настроение
- потеря радости и интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие
- усталость и потеря энергии
- чувство вины и низкая самооценка
- суицидальные мысли или действия
- снижение концентрации или трудности с принятием решений
- медленные движения или иногда беспокойство и неспособность усидеть на месте
- трудности со сном или иногда избыток сна

- снижение аппетита или ненасытности. Изменение пищевых привычек может привести либо к набору веса, либо к его потере.

Все люди разные, и не у всех, страдающих депрессией, проявляются типичные признаки или симптомы депрессии. У некоторых людей, страдающих депрессией, могут быть и другие проблемы с психическим здоровьем, такие как тревожные расстройства или злоупотребление психоактивными веществами. Однако не следует прямо предполагать, что у человека депрессия, основываясь на восприятии признаков или симптомов.

## Как мне обратиться к человеку, который может страдать от депрессии?

Вопреки распространенному мифу, разговоры о депрессии улучшают, а не ухудшают ситуацию. Если вы подозреваете, что кто-то рядом с вами страдает депрессией и нуждается в помощи, сначала подумайте, являетесь ли вы подходящим контактным лицом или кто-то другой лучше подходит для того, чтобы обратиться к этому человеку. Спросите человека, хочет ли он поговорить с вами или хочет ли он поговорить с кем-то еще.

Если вы подходящий человек для разговора, или если никто другой не подходит, предложите человеку возможность поговорить. Постарайтесь провести с человеком время и мягко выразить свою обеспокоенность по его поводу. Например, упомяните, что вы находите его сегодня подавленным. Может быть полезно, если человек сам решит, когда ему вам довериться. Но если человек не проявляет инициативу начать разговор, вам следует самим обратиться к нему.

Важно выбрать удобное время, когда и у вас, и у собеседника будет достаточно времени чтобы поговорить. Также важно найти безопасное место, где вы оба будете чувствовать себя комфортно. Дайте человеку понять, что вы обеспокоены и хотите помочь. Спросите человека, готов ли он поговорить с вами о своих чувствах. Сосредоточьте разговор на том, как человек себя чувствует и какие изменения вы заметили, а не на том, что у человека может быть депрессия. Если человек говорит, что чувствует грусть или депрессию, спросите его, как долго он так себя чувствует и говорил ли он кем-нибудь еще о своих чувствах.

Будьте готовы к широкому спектру возможных реакций (например, облегчение, безразличие, гнев) при обращении к человеку. Он может отрицать, что замечает изменения в своем настроении, поведении или работоспособности. Имейте в виду, что мысли, чувства и убеждения человека отражают его собственную реальность. Вы должны попытаться принять их без вопросов. Вы также должны уважать то, как человек интерпретирует свои симптомы.

Некоторые люди, преодолевшие депрессивный эпизод, могут испытывать рецидив своих симптомов. Так что не думайте, что пострадавший ничего не знает о депрессии — вполне возможно, что он или кто-то из его близких уже страдал

депрессией. Но даже если человек уже пережил депрессивный эпизод, не стоит полагать, что он знает, как справиться со сложившейся ситуацией.

Знайτε источники, где можно найти достоверную информацию о депрессии. Если вы предоставляете информацию человеку, важно, чтобы она была точной и соответствовала обстоятельствам человека. Например, учтите его уровень грамотности и способен ли он понять эту информацию. Не перегружайте человека слишком большим количеством информации или источников.

### Как я узнаю, что информация достоверна и верна?

Задайте следующие вопросы, чтобы убедиться, что источник надежен:

- Хорошо ли известен автор в области депрессии или других психических расстройств?
- Поступает ли информация из заслуживающего доверия учреждения, такого как известная и уважаемая клиника или организация, государственное учреждение или учреждение, связанное с университетом?
- Сколько лет информации? (Хорошее эмпирическое правило – искать материалы, опубликованные за последние десять лет.)
- Указали ли авторы дату? Если нет, то вы понятия не имеете, сколько лет информации.
- Каков домен веб-сайта? (поиск сайтов с доменами .de, .com, .net, .org)
- Содержит ли веб-сайт орфографические или грамматические ошибки? Это может указывать на то, что это ненадежный источник.
- Это блог, пост в Facebook или самодельный веб-сайт? Это могут быть ненадежные источники. Всегда проверяйте информацию из таких источников самостоятельно.

## Как я могу поддержать человека?

### Относитесь к человеку с уважением и уважайте его достоинство

Большую часть процесса выздоровления должен контролировать сам человек. Не поддавайтесь искушению внести свой вклад в терапию депрессии или найти решение проблем человека. Каждая ситуация индивидуальна, и потребности также могут быть очень разными. Важно уважать автономию человека, соблюдая баланс между тем, в какой степени человек может принимать решения для себя, и тем, рискует ли он причинить вред себе или другим. Точно так же вы должны уважать его частную жизнь и сохранять конфиденциальность, пока вы не опасаетесь каких-либо действий, которые могут подвергнуть опасности самого человека или других.

### Предлагайте постоянную эмоциональную поддержку и понимание

Хотя вы, возможно, не сможете точно прочувствовать то, что испытывает человек, дайте ему понять, что вы заботитесь о нем и хотите помочь. Скажите ему, что он для вас важен, что он не один и что вы рядом с ним.

Гораздо важнее искренне заботиться, чем говорить «правильные вещи». Пусть человек знает, что, хотя этот опыт может показаться очень личным и болезненным, он не одинок. Просто находя время, чтобы поговорить или провести время вместе, вы даёте человеку почувствовать, что кто-то о нем заботится.

На пути к выздоровлению, человек нуждается в дополнительной поддержке и понимании. Поэтому старайтесь быть чутким, сострадательным и терпеливым. Поддерживая человека в депрессии, также важно быть настойчивым и ободряющим. Будьте последовательным в своих поступках и надежным при взаимодействии с человеком.

Человек с депрессией часто страдает от иррациональных страхов, поэтому старайтесь проявлять к нему мягкость и поддержку. Будьте добры и внимательны, даже если он вам не отвечает взаимностью. Ваша поддержка, скорее всего, будет иметь положительный эффект, даже если вам так не кажется.

### Предложите человеку поговорить с вами

Побудите человека говорить о своих мыслях, чувствах, симптомах или любой другой проблеме, которая его беспокоит. Обсудите с ним, как его симптомы влияют на его повседневную жизнь. Спросите его, является ли стресс проблемой. Если это так, предложите человеку найти способы снизить уровень стресса в своей жизни. Вы также можете спросить, произошло ли что-нибудь в последнее время, что повлияло на его текущее настроение.

Если человек не хочет говорить о своих чувствах или у него нет на это сил, не давите на него. Дайте ему знать, что вы готовы поговорить, когда он будет готов. Если человеку трудно открыто обсуждать свои мысли и чувства, предложите занятие, которое поможет ему говорить об этом, например, выпить чашку чая или отправиться на прогулку. Вы также можете сообщить человеку об имеющихся ресурсах (например, о телефоне доверия), где он может поговорить с кем-то еще.

### Станьте хорошим слушателем

Вы можете помочь человеку с депрессией, внимательно слушая, не осуждая сказанное. Ключевыми установками, связанными с неосуждающим слушанием, являются принятие, искренность и сочувствие. Займите принимающее отношение к этому человеку, оставив при себе любые суждения, которые вы, возможно, сделали о человеке или его обстоятельствах, и просто выслушайте его. Отложите в сторону любые предрассудки и отрицательные реакции, чтобы полностью сосредоточиться на потребностях человека. Будьте осторожны с выбором слов, чтобы не обидеть собеседника. Например, если вы чувствуете, что человек ленив, вам не стоит ему об этом говорить.

Вы можете передать собеседнику вашу искренность, подстраивая свой язык тела к тому, что говорится. Например, если вы говорите человеку, что принимаете и уважаете его чувства, вы можете подчеркнуть это открытой позой и соответствующим зрительным контактом.

Проявите сочувствие, дав человеку понять, что то, что он говорит, действительно услышано и понято (например, «То, через что ты сейчас проходишь, должно быть очень трудно»).

Используйте следующие невербальные формы поведения для поддержания непредвзятого общения

- Лучше сидеть рядом с человеком и повернуться к нему, чем сидеть лицом к лицу.
- Обратите внимание на то, какое физическое расстояние для человека комфортно, и уважайте его личное пространство.
- Поддерживайте правильный зрительный контакт: не избегайте его, но и не смотрите в упор. Поддерживайте зрительный контакт так, чтобы человеку было комфортно.
- Примите открытую позу. Не скрещивайте руки, это выглядит отталкивающе.
- Избегайте отвлекающих и нервных жестов (поигрывания ручкой, оглядывания по сторонам, покачивания ногой или постукивания пальцами), поскольку это может быть воспринято как отсутствие интереса.
- Обратите внимание на язык тела человека, так как он может дать представление о том, как человек себя чувствует и готов ли он поговорить с вами.

Будьте активным слушателем. Перед тем, как поделиться с ним своими мыслями, отразите то, что сказал человек. Не перебивайте человека, когда он говорит, особенно когда речь идет о вашем собственном мнении или опыте. Важно внимательно слушать человека, даже если то, что он говорит, явно не соответствует действительности или бессмысленно. Уважайте чувства, ценности и опыт человека как действительные, даже если они отличаются от ваших собственных или не совпадают с ними.

Другие способы показать собеседнику, что вы хороший слушатель:

- Задавайте вопросы, показывающие, что вы искренне обеспокоены и хотите понять, о чем говорит человек.
- Задавайте открытые вопросы, чтобы дать человеку возможность рассказать. Например, вопрос «Как ты себя чувствуешь?» лучше, чем «Тебе грустно?».
- Прерывайте разговор как можно реже (в лучшем случае только словами «вот как» или «а»), чтобы он продолжался.
- Относитесь с терпением к прерывам в речи или к тишине, даже если это вам может показаться неловко. Возможно, вашему собеседнику требуется время на раздумье или чтобы подобрать правильные слова.
- Проверьте, правильно ли вы поняли сказанное, пересказав это своими словами. Обобщите факты и чувства, о которых сообщают.

- Не просто слушайте, что говорит человек, но и обращайтесь внимание на то, как он это говорит. Тон голоса и невербальное поведение также дают представление о его благополучии.
- Используйте ту же терминологию, что и человек, когда вы говорите с ним о его опыте. За исключением тех случаев, когда человек использует мало полезные или стигматизирующие выражения.
- Если человек имеет сильное стигматизирующее отношение к психическому заболеванию, сделайте все возможное, чтобы продемонстрировать принятие.

### Имейте реалистичные ожидания от человека

Принимайте человека таким, какой он есть, и имейте реалистичные ожидания от него. Повседневные задачи, такие как уборка дома, оплата счетов или кормление собаки, уже могут его перегружать. Вы должны иметь в виду, что человек не является «симулянт», «ленивым», «слабым» или «эгоистичным». Не подталкивайте человека к действиям, которые он считает чрезмерными.

### Цените сильные стороны человека

Если человек слишком строг к себе (например, говоря, что он слабый человек или неудачник), напомните ему о его сильных сторонах и хвалите любые усилия, которые он прилагает для исцеления. Дайте человеку понять, что он не слаб и не неудачник, когда он в депрессии — у сильных и способных людей тоже может развиваться депрессия. Скажите ему, что вы не меньше цените его как человека.

### Дайте человеку надежду на выздоровление

Приободрите человека тем, что со временем и при правильном лечении возможно выздоровление, даже если на данный момент он может в это не верить. В некотором роде дайте человеку надежду на то, что возможно более позитивное будущее. Дайте ему понять, что его жизнь имеет значение.

### Предлагайте человеку постоянную поддержку

Четко и последовательно сообщайте, какую поддержку вы можете предложить человеку а какую нет. Не давайте ему обещаний, которые не сможете сдержать. Сообщите ему об ограничениях вашей роли в качестве помощника, например, о том, что вы не терапевт. Спросите человека, полезно ли то, что вы делаете, и что еще вы можете сделать чтобы помочь.

### Что не является целесообразным?

Депрессия — это клиническое расстройство, и человек не виноват в том, что у него депрессия. Бесполезно говорить человеку, страдающему депрессией, «соберись» и просто «преодолеть это». Если бы это было возможно, человек бы так и сделал. Кроме того, не говорите человеку, что все это только «в его голове» или что ему просто нужно оставаться занятым или чаще гулять.

Не недооценивайте ощущение человека, прося его «улыбнуться» или «быть немного радостнее». Не преуменьшайте страдание человека такими комментариями, как «Ты не так уж плохо выглядишь».

Кроме того, воздержитесь от навешивания на него ярлыков типа «душевнобольной» — это может стать для него клеймом. Кроме того, не используйте намеки на возможный диагноз в разговоре, например: «Похоже, у тебя большое депрессивное расстройство».

Не используйте покровительственный тон и не смотрите на человека слишком заботливо и жалко. Не будьте чрезмерно привержены и не пытайтесь чрезмерно опекать человека. Но также не говорите ему, что вы ничего не можете сделать, чтобы изменить его ситуацию.

Не придирайтесь к человеку, чтобы заставить его делать то, что он и сам бы сделал. Избегайте конфронтации, за исключением случаев, когда это необходимо для предотвращения совершения опасных действий. Не побуждайте человека употреблять алкоголь или другие наркотики, чтобы поправиться.

## Что делать, если у меня возникают сложности в общении с этим человеком?

Будьте терпеливы, даже если у человека иногда возникают проблемы с чистотой речи, повторяемостью или он говорит медленнее и нечетче, чем обычно.

Поддержите его настолько, насколько сможете, и просто примите его ответ как лучший, который человек может дать в данный момент. Не перебивайте и не критикуйте человека. Не показывайте разочарование, саркастические или враждебные реакции.

Постарайтесь рассматривать любое раздраженное или неудобное поведение как часть проблемы и не принимать это на свой счет. Если человек злится во время разговора, не делайте предположений о том, откуда исходит гнев. Постарайтесь сохранять спокойствие и принять гнев человека. Однако, если вы помогаете человеку, вы не должны выслушивать оскорбления или подвергать риску собственное психическое здоровье.

Если человек при разговоре с вами чувствует себя неловко, предложите ему поговорить о своих чувствах с кем-нибудь другим.

Если на вашу способность помочь влияют культурные различия, вам следует поговорить с человеком о том, что является приемлемым и реалистичным в его культурном восприятии. Если необходимо, будьте готовы подстроить своё вербальное и невербальное поведение. Этот человек мог привыкнуть к другому уровню зрительного контакта или дистанции, чем вы. Если возможно, поговорите с организацией по поддержке психического здоровья, которая специализируется на работе с людьми из разных культур.

Помощь человеку, находящемуся в депрессии, может вызвать у вас неожиданные эмоциональные реакции. Если вы расстроены или морально истощены после того, как помогли кому-то, используйте стратегии самопомощи (см. ниже).

## Нужно ли побуждать человека обращаться за профессиональной помощью?

Важно уметь распознавать, когда депрессивное настроение перестает быть временным и когда следует убедительно предложить обратиться за профессиональной помощью. Профессиональная помощь необходима, когда депрессия длится неделями и мешает человеку в повседневной жизни. Не думайте, что депрессия человека пройдет сама по себе. Раннее лечение депрессии имеет решающее значение для получения наилучших возможных результатов. Важно не лгать и не оправдываться за поведение человека, так как это может задержать получение помощи. Немедленно обратитесь за профессиональной помощью, если у человека возникают галлюцинации или бред.

Вы должны иметь некоторые базовые знания о возможных вариантах лечения, которые могут быть полезны при депрессии. Вы также должны знать, какие услуги доступны в районе проживания человека и каков процесс получения профессиональной помощи (например, вам может понадобиться направление врача, чтобы обратиться к специалисту). Доступные услуги и процедуры могут различаться в зависимости от культурного происхождения или религиозных убеждений человека.

Обсудите преимущества обращения за профессиональной помощью и спросите человека, считает ли он, что это может ему помочь. Говорите о поиске профессиональной помощи так, чтобы это выглядело как что-то обычное и нормальное. Например, скажите, что обращение за помощью является естественной реакцией, и объясните, что психические расстройства распространены и поддаются лечению.

Говоря с человеком о том, что ему нужна помощь, не называйте его поведение и чувства симптомами депрессии. Если человек не считает, что ему нужна помощь, все равно обсудите с ним ресурсы, доступные в этой сфере, и предложите ему воспользоваться ими. Если человек в этом нуждается, предложите помочь ему найти поддержку. Если человек решит обратиться за профессиональной помощью, предложите ему составить список вопросов для обсуждения со специалистом во время первоначальной консультации. Если человек хочет, чтобы вы сопровождали его на консультацию, вам следует быть осторожным и не брать

на себя слишком большую ответственность. Люди с депрессией должны принимать решения максимально автономно.

Депрессия не всегда сразу распознается специалистами, и диагностика может занять некоторое время. Иногда также требуется время, чтобы найти подходящего специалиста, с которым депрессивный человек сможет остроить хорошие отношения. Поэтому побуждайте человека не сдаваться при поиске подходящего профессионала.

## Как насчет стратегий самопомощи?

Люди, страдающие депрессией, часто используют стратегии самопомощи. Некоторые из этих стратегий подтверждаются научными данными, например, регулярная физическая активность. Способность и желание человека использовать стратегии самопомощи зависят от уровня его интереса и тяжести депрессии. Поэтому не следует слишком сильно подталкивать человека к использованию службы самопомощи.

Прежде чем предлагать стратегии самопомощи, спросите человека, какие из них он использует в настоящее время или использовал в прошлом и находил их полезными. Если человек успешно использовал стратегии самопомощи в прошлом, предложите ему использовать их снова.

Если человек интересуется стратегиями самопомощи, обсудите ряд стратегий, которые могут быть ему полезны. Побуждайте его использовать любую стратегию, которая лучше всего подходит для него. Вы также можете порекомендовать человеку обратиться к достоверным источникам, которые, скорее всего, окажутся полезными, например, к веб-сайту, созданному Министерством здравоохранения.

### Помощь самому себе?

Если поведение человека негативно влияет на вас, признайте свои собственные чувства и разберитесь с ними отдельно. Может быть полезно найти кого-то, с кем можно поговорить о том, что произошло. Если вы доверяете другому человеку, важно, чтобы вы не называли ему имя человека, которому вы помогли. Кроме того, не раскрывайте никаких личных данных о нем, которые позволили бы его идентифицировать.

После оказания помощи человеку может быть полезно заняться деятельностью, которая улучшит ваше настроение или психическое здоровье. Известно, что следующие действия помогают улучшить настроение, а также уменьшить тревогу: правильное питание; регулярный режим сна; практика техник релаксации (например, прогрессивная мышечная релаксация); физическая активность; разговаривайте с поддерживающими вас людьми, сообщайте другим людям, как вы себя чувствуете; планируйте приятные занятия на день (особенно те, которые

связаны с чувством достижения) и занимайтесь делами, которые оказались полезными для вас в прошлом.

## Что делать, если человек не хочет, чтобы ему помогали?

Важно осознавать препятствия на пути к лечению депрессии. Если человек не хочет обращаться за профессиональной помощью, узнайте, есть ли на это конкретные причины. Например, человек может чувствовать, что никто не может ему реально помочь, или он может беспокоиться о финансах, не может найти врача, который ему подходит, или волноваться о госпитализации.

Эти причины могут быть основаны на неправильных представлениях, и вы можете помочь человеку решить эти проблемы. Если человек по-прежнему не хочет помощи после того, как вы рассказали ему о причинах, дайте ему знать, что он может связаться с вами позже, если передумает.

Однако всегда уважайте право человека отказаться от помощи, но только если у вас нет опасений, что человек будет подвергать опасности себя или других. Не призывайте человека искать профессиональную помощь, пока он не будет к этому готов. Никогда не используйте обман, принуждение или угрозы для того, чтобы человек получил профессиональную помощь. Попытка принудить или оказать давление на человека, чтобы он обратился за помощью, может иметь прямо противоположный эффект и полностью лишить человека желания обращаться за помощью.

## Что делать, если человек рискует причинить вред себе или другим?

Если человек рискует причинить вред себе или другим, вам следует подумать о безопасности всех участников и принять необходимые меры предосторожности, например, вызвать скорую помощь, службу экстренной помощи или бригаду по оказанию срочной психологической помощи. Попросите человека предпринять конкретные шаги для получения помощи (например, обратиться к семейному врачу). Вовлекайте этого человека в принятие решений о том, кого еще следует информировать о риске причинения вреда себе или другим. Существуют отдельные рекомендации по оказанию помощи человеку, склонному к суициду (*рекомендации по обращению с суицидальными мыслями и поведением*) или склонному к несуицидальному самоповреждению (*рекомендации по обращению с несуицидальным самоповреждающее поведение*).

### Цель этих руководящих принципов

Эти рекомендации были написаны, чтобы помочь людям оказать первую помощь человеку, который может испытывать депрессивный эпизод. Лицо, оказывающее первую помощь, поддерживает человека до тех пор, пока не придет соответствующая профессиональная помощь и кризис не разрешится.

### Разработка этих руководящих принципов

Следующие рекомендации о том, как помочь депрессивному человеку, основаны на экспертном мнении группы жертв и врачей из Австралии, Новой Зеландии, Великобритании, США и Канады.

### Использование этих рекомендаций

Эти правила представляют собой общее резюме рекомендаций по оказанию помощи человеку, страдающему депрессией. Каждый человек уникален. Важно адаптировать вашу поддержку к конкретным потребностям этого человека. Однако эти рекомендации не подходят для всех лиц, пережившего травматическое событие.

Аналогичным образом были разработаны руководящие принципы оказания первой помощи в развитых англоязычных странах. Они могут не подходить для других социальных групп или стран с другими системами здравоохранения. Эти рекомендации защищены авторским правом, но могут быть воспроизведены бесплатно в некоммерческих целях при условии указания происхождения.

Прочитайте эти рекомендации следующим образом:

MHFA Ersthelfer (2020). Richtlinien zum Umgang mit Depressionen. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Depression: mental health first aid guidelines (Revised 2018). Melbourne: Mental Health First Aid Australia; 2018.

Пожалуйста, направляйте запросы по адресу:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)

Все руководства MHFA можно загрузить с сайта [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de)