

Рекомендації щодо поводженням з депресією

Як я можу дізнатися, чи хтось страждає від депресії?

Якщо ви помітили зміни в настрої, поведінці, продуктивності, звичках або особистості людини, можливо, що депресія є причиною цих змін. Але не варто намагатися поставити людині діагноз депресії, адже це може зробити тільки кваліфікований фахівець. Не ігноруйте сприйняті симптоми і не припускайте, що вони зникнуть самі по собі.

Важливо знати більше про депресію, що ви можете розпізнати її ознаки і можете допомогти тому, у кого може розвинути депресія. Знайдіть час, щоб дізнатися більше про депресію, таку як причини, симптоми, варіанти лікування та служби допомоги у вашому регіоні. Ви можете отримати надійну інформацію про депресію на веб-сайтах або в книгах, а також читаючи або слухаючи досвід інших людей з депресією. Крім того, ви можете отримати консультацію від людей, які пережили і подолали депресивний епізод.

Ознаки і симптоми депресивного розладу

Хоча депресія може варіюватися за ступенем тяжкості (наприклад, від почуття дратівливості до суїцидальних думок), нижче наведено загальні ознаки, які ви можете помітити. Ви повинні бути стурбовані, якщо симптоми зберігаються з плином часу і впливають на здатність людини функціонувати.

- Депресивний, зажурений настрій
- Втрата радості та інтересу до діяльності, яка раніше приносила радість
- Виснаження і втрата енергії
- Почуття провини і зниження самооцінки
- Суїцидальні думки або дії
- Зниження концентрації або зусиль для прийняття рішень
- Сповільнені рухи або іноді неспокій і нездатність сидіти на місці
- Порухення сну або іноді занадто багато сну
- Зниження апетиту або тяги. Зміна харчових звичок може призвести або до втрати або до добору ваги.

Кожна людина інша, і не всі, які страждають від депресії, будуть проявляти типові ознаки або симптоми депресії. Деякі люди, які страждають від депресії, також можуть бути порушені іншими проблемами психічного здоров'я, такими як страхові розлади або залежність від наркотиків. Однак не варто робити висновок, що людина страждає від депресії, заснованої на сприйнятті ознак або симптомів.

Як я повинен підходити до людини, яка може страждати від депресії?

Всупереч популярним міфам, розмови про депресію покращують ситуацію і не погіршують її. Якщо ви підозрюєте, що хтось навколо вас страждає від депресії і потребує допомоги, спочатку подумайте, чи є ви підходящою контактною особою або хтось інший може бути краще підходить для того, щоб підійти до людини. Запитайте людину, чи готова вона поговорити з вами або якщо вона хотіла б поговорити з кимось іншим.

Якщо ви є правильною контактною людиною для цього або більше нікого немає, дайте людині можливість поговорити. Постарайтеся провести час з людиною і акуратно опишіть свої турботи про неї. Наприклад, згадайте, що ви сприймаєте людину як засмучену сьогодні. Це може бути корисно, якщо людина сама вирішить, коли вона хочить довіритися вам. Але якщо людина не говорить сама від себе, що у неї на думці, ви повинні звертатися до неї.

Важливо вибрати зручний час, коли ви і інша людина встигнете поговорити. Крім того, важливо знайти захищене місце, де ви обидва відчуваєте себе комфортно. Нехай людина знає, що ви стурбовані і хотіли б допомогти їй. Запитайте людину, чи готова вона поговорити з вами про свої почуття. У розмові зосередьтеся на тому, що відчуває людина і які зміни ви помітили, а не на можливості того, що людина страждає від депресії. Якщо людина стверджує, що відчуває смуток або пригніченість, запитайте її, відколи вона відчуває себе таким чином, і чи вона вже говорила з кимось іншим про свої почуття.

Будьте готові до широкого спектру можливих реакцій (наприклад, полегшення, байдужість, гнів) при зверненні до людини. Вона може заперечувати, що помічає зміни в своєму настрої, поведінці або продуктивності. Майте на увазі, що думки, почуття і переконання людини відображають її власну реальність. Ви повинні намагатися прийняти їх без допиту. Ви також повинні поважати, як людина інтерпретує свої симптоми.

Деякі люди, які вже подолали депресивний епізод, можуть відчувати рецидив своїх симптомів. Тому не припускайте, що постраждала людина нічого не знає про депресію – цілком може бути, що у неї або в когось з її оточення вже була депресія.

Але навіть якщо людина вже пережила депресивний епізод, не робіть з цього висновку, що вона знає, як з ним впоратися в актуальні ситуації.

Ви повинні знати джерела, де можна знайти надійну інформацію про депресію. Коли ви ділитесь інформацією з людиною, важливо, щоб інформація була точною і відповідала обставинам людини. Наприклад, биріть до уваги, чи людина вміє читати і чи здатна вона зрозуміти інформацію. Не перевантажуйте людину занадто великою кількістю інформації або джерел.

Як дізнатися, що інформація достовірна і правильна?

Задайте наступні питання, щоб переконатися, що це надійне джерело:

- Чи автор шанований і відомий фахівець в справі депресії або інших психічних розладів?
- Чи надходить інформація від надійної установи, наприклад відомої та авторитетної клініки чи організації, державного департаменту або установи, пов'язаної з університетом?
- Скільки років інформації? (Хорошим правилом є пошук матеріалів, опублікованих в останнє десятиліття.)
- Чи вказали автори дату? Якщо ні, то ви не уявляєте, скільки років цій інформації.
- Який домен веб-сайту?? (пошук веб-сайтів за допомогою .de, .com, .net, .org домени)
- Чи містить веб-сайт орфографічні помилки або погану граматику? Це може бути ознакою того, що це не є надійним джерелом.
- Чи це є блог, пост у Facebook або створений самостійно веб-сайт? Це можуть бути не надійні джерела. Завжди перевіряйте інформацію з таких джерел самостійно.

Як я можу підтримати людину?

Виявляти повагу та гідність людини

Процес поліпшення повинен в значній мірі контролюватися самою людиною. Протистояти спокусі внести свій внесок у лікування депресії або знайти рішення проблем людини. Кожна ситуація відрізняється, і потреби можуть бути дуже різними. Важливо поважати самостійність людини і в той же час враховувати, наскільки людина здатна приймати рішення для себе і чи є ризик того, що людина завдасть шкоди собі або іншим. Крім того, ви повинні поважати її особисте життя і зберігати довірливість так довго, поки ви не боїтеся дій, які можуть поставити під загрозу себе або інших.

Постійно приносьте емоційну підтримку і розуміння

Незважаючи на те, що ви не можете бути в змозі зрозуміти, як саме людина відчуває себе, дайте їй знати, що ви дбаєте і хочете допомогти. Скажіть їй, що вона важлива для вас, що вона не самотня і що ви поруч з нею.

Важливіше брати щиру участь, ніж говорити «правильно». Нехай людина знає, що навіть якщо досвід здається дуже особистим і болючим, вони не самотні. Просто витративши час, щоб

поговорити або провести час з людиною, ви змушуєте її відчувати, що хтось піклується про неї.

Людина потребує додаткової підтримки і розуміння, щоб допомогти їй на шляху до одужання. Тому ви повинні бути чутливими, співчутливими і терплячими. При підтримці депресивної людини також важливо бути наполегливим і підбадьорливим. При інтеракції з людиною ви повинні бути послідовними і надійними.

Люди з депресією часто страждають від ірраціональної тривоги, тому ви повинні бути поблажливими і підтримувати їх. Будьте добрими, уважними і співчутливими, навіть якщо людина не відповідає взаємністю. Ваша підтримка матиме імовірно позитивний ефект, навіть якщо це так не відчувається.

Заохочуйте людину поговорити з вами

Заохочуйте людину говорити про свої думки, почуття, симптоми або навіть інші проблеми, які є у неї на увазі. Разом з людиною подумайте, як її симптоми впливають на її щоденне життя. Запитайте її, чи є стрес проблемою. Якщо це так, заохочуйте людину знайти способи знизити рівень стресу в своєму житті. Ви також можете запитати, чи не сталося щось останнім часом, що сприяє її поточному настрою.

Якщо людина не хоче говорити про свої почуття або не має енергії на це, не піддавайте її тиску. Нехай вона знає, що ви доступні для розмови, коли вона буде готова. Якщо людині важко відкрито обговорювати свої думки і почуття, запропонуйте діяльність, яка може полегшити її розмову про це, наприклад, випити чашку чаю або прогулятися. Ви також можете повідомити людину про доступні пропозиції допомоги (наприклад, телефонні консультаційні центри), де людина може поговорити з кимось іншим.

Будьте уважним слухачем

Ви можете допомогти людині з депресією, уважно вислухавши її, не висловлюючи судження про те, що говориться. Ключові установки, які пов'язані з неосудним слуханням, – це прийняття, щирість і співчуття. Прийміть прийнятнеставлення до людини, дотримуючись при собі будь-які судження, які ви зробили про людину або її обставини, і просто слухаючи її. Залиште осторонь будь-які негативні переконання і реакції, щоб повністю зосередитися на потребах людини. Будьте обережні при виборі слів, щоб не нашкодити вашому візанві. Наприклад, якщо ви відчуваєте, що людина лінива, не варто їй цього говорити.

Адаптуючи мову тіла до того, що було сказано, ви можете посилити враження щирості у співрозмовника.. Наприклад, якщо ви кажете людині, що ви приймаєте і поважаєте її почуття, ви можете підкреслити це відкритою поставою і відповідним зоровим контактом.

Виявляйте емпатію, доносячи до людини, що те, що вона кажить, дійсно почуте і зрозуміле (наприклад «Те, що ти переживаєш, має бути дуже важким»).

Використовуйте таку невербальну поведінку для підтримки спілкування без осуду

- Краще сидіти поруч з людиною і звертатися до неї, ніж прямо навпроти.

- Зверніть увагу на те, скільки фізичної дистанції людина витримує, не наближайтеся до неї занадто близько.
- Підтримуйте потрібну кількість зорового контакту: не уникайте цього, але і не дивіться за пильно. Підтримуйте зоровий контакт таким чином, щоб людина відчувала себе комфортно.
- Прийміть відкриту позу. Не складайте руки, це здається відразливо.
- Уникайте відволікаючих і нервових жестів (граючи ручкою, дозволяючи очам блукати, гойдаючи ногу або постукування пальців), оскільки це можна зрозуміти як відсутність інтересу.
- Зверніть увагу на мову тіла людини, оскільки вона може пролити світло на те, як людина себе почуває або якщо вона готова поговорити з вами.

Будьте активним слухачем. Повідомте людині що вона сказала, перш ніж поділитися з нею своїми думками. Не перебивайте людину, коли вона говорить, особливо коли справа доходить до обміну власними думками або досвідом. Важливо уважно слухати людину, навіть якщо те, що вона говорить, очевидно, не відповідає дійсності чи безглуздо. Поважайте почуття, цінності та досвід людини як дійсні, навіть якщо вони відрізняються від ваших власних або ви з ними не згодні.

Інші способи донести до вашого співрозмовника, що ви добре слухаєте:

- Задавайте питання, які показують, що ви серйозно ставитеся до тривоги і хочете зрозуміти, що говорить людина.
- Задавайте відкриті питання, щоб заохотити людину говорити, наприклад "Як ви себе почуваєте?" краще, ніж "Ви відчуваєте смуток?"
- Переривати розмову якомога рідше (якщо це необхідно тільки з "ось як" або "а"), щоб вона тривала.
- Будьте терплячі, навіть якщо постраждалій людині час від часу важко вільно говорити, вона повторюється або говорить повільніше і незрозуміліше, ніж зазвичай.
- Переконайтеся, чи правильно ви зрозуміли сказане, переказавши це своїми словами. Підсумуйте факти і повідомлені почуття.
- Не тільки слухати те, що говорить людина, але і звертати увагу на те, як вона це говорить. Тон голосу і невербальна поведінка також дають підказки про її самопочуття.
- Використовуйте ті самі терміни, що і людина, коли ви розмовляєте із нею про її досвід, за винятком випадків, коли людина уживає мало корисну або стигматизуючу мову.

- Якщо людина приймає дуже стигматизуюче ставлення до психічних захворювань, зробіть все можливе, щоб продемонструвати прийняття.

Мати реалістичні очікування від людини

Ви повинні прийняти людину такою, якою вона є, і мати реалістичні очікування від неї. Повсякденні завдання, такі як прибирання квартири, оплата рахунків або годування собаки, вже можуть її перевантажити. Ви повинні мати на увазі, що людина не "симулює", ані не є "лінива", "слаба" або "егоїстична". Не змушуйте людину займатися діяльністю, яка, на її думку, занадто важка.

Цінуйте сильні сторони людини

Коли людина занадто сувора до себе (наприклад, кажучи, що вона слаба людина або невдаха), нагадайте людині про її сильні сторони і оцініть всі зусилля, які вона здійснює, щоб знову одужати. Нехай людина знає, що вона не слаба або невдаха, якщо у неї депресія – у сильних і здібних людей також може розвинутиися депресія. Скажіть їй, що ви цінуєте її не менше як особистість.

Дайте людині надію на одужання

Заохочуйте людину, що з часом і правильним лікуванням одужання можливе – навіть якщо вона не зможить повірити в це в даний момент. У певному сенсі дайте людині надію на те, що можливе більш позитивне майбутнє. Нехай вона знає, що її життя важливе.

Запропонуйте людині постійну підтримку

Спілкуйтеся чітко і послідовно, яку підтримку ви можете і не можете запропонувати людині. Не давайте їй обіцянок, яких ви не можете виконати. Дайте їй зрозуміти, які обмеження має ваша роль першого відповідача, наприклад, ви не терапевт. Запитайте людину, чи корисно те, що ви робите, і що ще ви можете зробити, щоб допомогти їй.

Що не є доцільне?

Депресія є клінічним розладом, і це не вина людини, що вона страждає від депресії. Це не корисно в будь-якому випадку, щоб сказати людині з депресією, щоб вона "опановувала себе" і просто "подолала це". Якби це було можливо, людина б це зробила. Крім того, не кажіть людині, що це все просто "в її голові" або що їй просто потрібно залишатися зайнятою або виходити на вулицю більше.

Не применшуйте досвід людини, просячи її "посміхнутися" або "бути трохи щасливішою". Не применшуйте почуття людини із зауваженнями як "Ти виглядаєш не так погано".

Також утримайтеся від того, щоб поставити на неї ярликів типу «душевнохвора» - це може стати для неї клеймом. Крім того, не використовуйте натяки на можливий діагноз в розмові, такі як "Здається, у тебе великий депресивний розлад".

Не приймайте опікуючий тон голосу і не дивіться на людину надмірно турботливим і співчутливим чином. Не приймайте надмірно віддани або занадто захисне ставлення до людини. Але також уникайте того, щоб сказати їй, що ви не можете нічого змінити в їхній ситуації.

Не нарікайте на людину, щоб змусити її робити те, що вона в іншому випадку зробила б. Уникайте конфронтації, за винятком випадків, коли це необхідно для захисту людини від вчинення шкідливих або небезпечних дій. Не рекомендуємо людині вживати алкоголь або інші наркотики, щоб вони відчували себе краще.

Що робити, якщо у мене виникли проблеми з розмовою з людиною?

Будьте терплячі, навіть якщо людині час від часу важко вільно говорити, вона повторюється або говорить повільніше і незрозуміліше, ніж зазвичай. Будьте настільки прихильними, наскільки це можливо, і просто прийміть її відповідь як найкраще, що людина може показати в цей час. Не перебивайте і не критикуйте людину. Не виявляйте розчарування, саркастичних або ворожих реакцій.

Намагайтеся бачити будь-яку дратівливу або неприємну поведінку як частину проблеми і не сприймайте їх особисто. Якщо людина сердиться в ході розмови, не робіть ніяких припущень про те, звідки береться цей гнів. Намагайтеся зберігати спокій і приймати гнів людини. Однак, коли ви допомагаєте людині, ви не повинні приймати образи або погрози власному психічному здоров'ю.

Якщо людина відчуває себе некомфортно говорити з вами, заохочуйте її поговорити з кимось іншим про свої почуття.

Якщо на вашу здатність допомогти впливають культурні відмінності, ви повинні поговорити з людиною про те, що є культурно доцільним і реалістичним для неї. Будьте відкриті для коригування вашої вербальної та невербальної поведінки, якщо це необхідно. Можливо, людина звикла до іншого рівня зорового контакту або на іншій відстані, ніж ви. Якщо можливо, ви також можете поговорити з контактною точкою психічного здоров'я, яка спеціалізується на роботі з людьми з різних культур.

Допомога депресивній людині потенційно може викликати у вас несподівані емоційні реакції. Якщо ви зворушені або виснажені після допомоги людині, використовуйте стратегії догляду за собою (дився нижче).

Чи варто заохочувати людину звертатися за професійною допомогою?

Важливо, щоб ви могли розпізнати, коли депресивний настрій більше не є тимчасовим і коли ви повинні попросити когось звернутися за професійною допомогою. Професійна допомога виправдана, якщо депресія триває тижнями і заважає повсякденному життю людини. Не думайте, що депресія людини зникне сама по собі, тому що раннє лікування депресії має вирішальне значення для досягнення найкращих результатів. Важливо, щоб ви не брехали або не виправдовувалися за поведінку людини, оскільки це може затримати отримання допомоги. Негайно зверніться за професійною допомогою, якщо людина страждає галюцинаціями або маячне уявлення.

Ви повинні мати деякі базові знання про можливі варіанти лікування, які можуть бути корисними при депресії. Крім того, ви також повинні знати, які пропозиції є в середовищі людини і як процедура працює там, щоб отримати професійну допомогу (наприклад, вам може знадобитися направлення лікаря, щоб мати можливість звернутися до фахівця). Доступні пропозиції та процедури можуть відрізнятися залежно від культурного походження людини або релігійних переконань.

Обговоріть переваги отримання професійної допомоги і запитайте людину, чи вважає вона, що це може допомогти. Поговоріть про отримання професійної допомоги таким чином, щоб описати її як нормальну і звичайну. Наприклад, скажіть, що звернення за допомогою є нормальною реакцією і поясніть, що психічні розлади є загальними і піддаються лікуванню.

Поговоріть з людиною про отримання допомоги, уникайте називати її поведінку і почуття симптомами депресії. Якщо людина не відчуває, що їй потрібно допомоги, всежтаки обговоріть з нею допомогу, яка доступна в цьому районі, і заохочуйте її, користуватися неї. Якщо це людині потрібно, запропонуйте їй допомогти знайти підтримку. Якщо людина вирішує звернутися за професійною допомогою, заохочуйте її скласти список питань, які вона може обговорити з професіоналом на початковому інтерв'ю. Якщо людина хоче, щоб ви супроводжували її на зустріч, ви повинні бути обережні, щоб не взяти на себе занадто велику відповідальність. Люди з депресією повинні приймати рішення максимально автономно.

Фахівці не завжди відразу розпізнають депресію як таку, і діагностика може зайняти деякий час. Іноді також потрібен час, щоб знайти потрібного професіонала, з яким призначена людина може побудувати приємно відносини. Тому заохочуйте людину не здаватися при пошуку придатного фахівця.

А як щодо стратегій самодопомоги?

Люди, які страждають від депресії, часто також використовують стратегії самодопомоги. Деякі з цих стратегій підтримуються науковими висновками, такими як регулярна фізична активність. Здатність і бажання людини використовувати стратегії самодопомоги залежить від її інтересу і тяжкості депресії. Тому не варто занадто сильно натискати на людину, щоб скористатися пропозицією самодопомоги.

Перш ніж запропонувати стратегії самодопомоги, запитайте людину, які вона в даний час використовує або які використовувала у минулому і знайшла їх корисними. Якщо людина успішно використовувала стратегії самодопомоги в минулому, заохочуйте її використовувати їх знову.

Якщо людина зацікавлена в стратегіях самодопомоги, обговоріть з нею ряд стратегій, які можуть бути корисними. Заохочуйте її використовувати стратегію, яка здається найбільш підходящою для неї. Ви також можете заохотити людину перевіряти в надійних джерел, що швидше за все буде корисним, наприклад, веб-сайт, створений Міністерством охорони здоров'я.

Самодогляд?

Якщо поведінка людини негативно впливає на вас, помічати власні відчуття і подбайте про них окремо. Може бути корисно, знайти когось, щоб поговорити про те, що сталося. Якщо ви довіряєте іншій людині, важливо, щоб ви не давали їй ім'я людини, якій ви допомогли. Крім того, не розголошуйте жодних особистих даних про неї, які роблять її ідентифікованими для людини, якій ви довіряєте.

Після того, як ви допомогли людині, це може бути корисно, щоб зайнятися діяльністю, яка покращує ваш настрій або психічне здоров'я. Наступні заходи, як відомо, допомагають скрасити настрій, а також зменшити тривогу: повноцінне харчування; регулярна режим сну; практикуючі методи релаксації (наприклад, прогресивне розслаблення м'язів); бути фізично активним; спілкуватися з людьми, які вас підтримують, дати іншим людям знати, яке у вас почуття; планування приємних занять на день (особливо ті, які пов'язані з почуттям досягнення) і виконання таких занять, які виявилися корисними для вас у минулому.

Що робити, якщо людина не хоче допомоги?

Важливо для вас, розуміти перешкоди, які можуть виникнути для пошуку терапії депресії. Якщо людина не хоче звертатися до професійної допомоги, винайдіть, чи є для того конкретні причини. Наприклад, людина може відчувати, що їй ніхто не може дійсно допомогти, або вона може турбуватися про фінансові аспекти, що вона не знайде лікаря, який їй підходить, або що вона буде госпіталізована в клініку.

Ці причини можуть бути засновані на помилкових уявленнях, і ви можете допомогти людині вирішити ці роздуми. Якщо людина все ще не хоче допомоги після того, як ви поговорили з нею про її причини, дайте їй знати, що вона також можить зв'язатися з вами пізніше, якщо передумає.

Але поважайте право людини відмовлятися від допомоги в будь-який час. Хіба що ви думаєте, що людина буде наражати на небезпеку себе або інших. Не змушуйте людину звертатися за професійною допомогою, перш ніж вона буде готова. Ніколи не використовуйте обман, примус або погрози, щоб гарантувати, що людина отримує професійну допомогу. Спроба змусити або тиснути на людину, щоб вона звернулася за допомогою, може мати протилежний ефект і відбити у неї бажання взагалі звертатися за допомогою.

Що робити, якщо є ризик того, що людина завдасть шкоди собі або іншим?

Якщо існує ризик того, що людина ушкодить себе або інших, ви повинні враховувати безпеку всіх учасників і вжити необхідних заходів безпеки, таких як виклик швидкої допомоги, екстрених служб або кризової групи психічного здоров'я. Попросіть людину вжити заходів для отримання допомоги (наприклад, звернутися до сімейного лікаря). Залучайте людину до прийняття рішень про те, кого ще слід повідомити про існуючий ризик травми.

Існують окремі рекомендації щодо того, як допомогти людині, яка налаштована на суїцид (*рекомендації щодо поводженням з суїцидальними думками та поведінкою*) або показує поведінку, що завдає не-суїцидалне самоушкодження (*рекомендації щодо боротьби з несуїцидальним самоушкодженням*).

Мета цих рекомендацій

Ці рекомендації були написані, щоб допомогти людям надати першу допомогу людині, яка переживає депресивний епізод. Перший помічник підтримує людину до прибуття відповідної професійної допомоги та вирішення кризи.

Розробка цих рекомендацій

Наступні рекомендації засновані на експертному висновку групи постраждалих та спеціалістів із психічного здоров'я (клініцистів, дослідників та педагогів) із психічного здоров'я з Австралії, Канади, Ірландії, Великобританії та США.

Використання цих рекомендацій

Ці правила є загальним підсумком рекомендацій щодо допомоги тим, хто страждає від депресії. Кожна людина унікальна. Важливо пристосувати свою підтримку до конкретних потреб цієї людини. Однак ці рекомендації не підходять для всіх осіб, які мають ризик суїциду.

Так само в розвинених англomовних країнах були розроблені рекомендації щодо надання першої допомоги. Вони можуть не підходити для інших соціальних груп або країн з різними системами охорони здоров'я.

Ці рекомендації захищені авторським правом, але їх можна безкоштовно відтворювати в неприбуткових цілях за умови підтвердження походження.

Будь ласка, процитуйте ці вказівки таким чином:

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.

Будь ласка, надсилайте запити на адресу:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: info@mhfa-ersthelfer.de

Усі рекомендації MHFA можна завантажити з www.mhfa-ersthelfer.de