

## ROZDZIAŁ 1: DEPRESJA – PLAGA XXI WIEKU

### ĆWICZENIA

Gdy już ustaliliśmy, że osoby z problemami psychicznymi są wśród nas, warto, by każdy nauczył się nieszkodliwie i wspierająco rozmawiać na ten temat. Spośród poniższych tekstów, które można powiedzieć osobie z depresją, przekreśl szkodliwe, a otocz kółkiem wspierające.

- Rozumiem, że ci trudno, choć nie wiem, przez co przechodzisz.
- Nie przesadzaj.
- Twoje emocje są normalne i masz do nich prawo.
- Masz moje wsparcie.
- Witamina D leczy depresję, więc po prostu idź na słońce i będzie dobrze.
- Jesteś dla mnie ważna/y.
- Co chcesz nam udowodnić?
- Pamiętaj, że możesz na mnie liczyć.
- Obiecuję ci, że jeszcze wszystko będzie dobrze.
- Teraz każdy ma depresję, to i ty chcesz?
- Chcesz porozmawiać?
- Wariujesz.
- Cieszę się, że jesteś.
- Nie smuć się, kupić ci czekoladę?
- To wszystko jest w twojej głowie.
- Chcesz może, by pójść z tobą do specjalisty?
- Ogarnij się.
- Widzę, że się starasz, i doceniam to.
- Też miałam depresję w poniedziałek i mi przeszła.
- Jak mogę ci pomóc?
- Możesz się tak czuć.
- Nie przejmuj się, inni mają gorzej.

- Zawsze cię chętnie wysłucham.

Teksty wspierające to wyrażanie swojego zrozumienia, afirmacje, docenienie i dawanie przestrzeni na emocje osoby cierpiącej. Nic nie obiecują, oferują pomoc, nie deprecjonują problemów doświadczanych przez drugą osobę.

- + Rozumiem, że ci trudno, choć nie wiem, przez co przechodzisz.
- + Twoje emocje są normalne i masz do nich prawo.
- + Masz moje wsparcie.
- + Jesteś dla mnie ważna/y.
- + Pamiętaj, że możesz na mnie liczyć.
- + Chcesz porozmawiać?
- + Cieszę się, że jesteś.
- + Chcesz może, by pójść z tobą do specjalisty?
- + Widzę, że się starasz, i doceniam to.
- + Jak mogę ci pomóc?
- + Możesz się tak czuć.
- + Zawsze cię chętnie wysłucham.

Teksty szkodliwe dają komunikat: nie możesz przeżywać tego, co i jak przeżywasz („Nie smuć się”). Twoje problemy nie są ważne. Niektóre nawet zakładają winę i/lub złe intencje osoby cierpiącej („Co chcesz nam udowodnić?”). Nie warto też składać obietnic („Wszystko będzie dobrze”), bo nie wiesz, czy tak będzie, i nie możesz brać na siebie takiej odpowiedzialności. Znany tekst o tym, że inni mają gorzej, może być prawdą, ale nie ma to żadnego znaczenia dla osoby, która cierpi – bo jego/jej osobiste problemy są jak najbardziej rzeczywiste i męczące. Trudna sytuacja osoby „cierpiącej bardziej” naprawdę nie polepsza życia kogoś innego. Tak zwane dobre rady o witaminie D, bieganiu czy „ogarnięciu się” mogą być przytłaczające albo niedostępne dla osoby z depresją i wpędzić ją w poczucie winy (że nie umie się ogarnąć, a tego się od niej wymaga). Z kolei „też miałam depresję w poniedziałek i mi przeszła” jest

oznaka niezrozumienia problemu i przy okazji skupia się na osobie mówiącej, a nie tej, którą próbujesz wesprzeć.

- ✘ Witamina D leczy depresję, więc po prostu idź na słońce i będzie dobrze.
- ✘ Co chcesz nam udowodnić?
- ✘ Obiecuję ci, że jeszcze wszystko będzie dobrze.
- ✘ Teraz każdy ma depresję, to i ty chcesz?
- ✘ Wariujesz.
- ✘ Nie smuć się, kupić ci czekoladę?
- ✘ To wszystko jest w twojej głowie.
- ✘ Ogarnij się.
- ✘ Też miałam depresję w poniedziałek i mi przeszła.
- ✘ Nie przejmuj się, inni mają gorzej.