Примерно каждый третий задаётся таким вопросом, а как же помочь ближнему при депрессии или апатии?

И примерно каждый пятый сталкивался с депрессией ,но не каждый доходит до стадии восприятия происходящего.Чаще всего мы называем депрессией ,плохое настроение. Нужно учиться различать хандру и депрессивное состояние.

Клиническая депрессия характеризуется тремя видами симптомов:

Плохое настроение, но не такое как бывает после тяжёлого рабочего дня .При депрессии человек теряет потребность получать радость ,удовольствие от потребления пищи ,поездок на природу или занятия сексом.

Такое состояние в медицинском термине звучит как (ангедония).

Сопутствует нарушению мышления ,ибо человеку прибывающего в депрессивном состоянии трудно мыслить трезво, создается ощущение как будто голова в вакууме,а мысли вовсе смешались в кашу. При всех этих сопутствующих симптомах ухудшается и работоспособность.

Двигательная заторможенность. Депрессия влечет за собой постоянную усталость. Настроиться себя на рабочий лад крайне сложно.

Если эти симптомы присутствуют более месяца ,то это явный повод нанести визит специалисту. А вот с лёгко депрессией справиться можно и самостоятельно ,благодаря помощи близких и применению психотерапии. В случаях лёгкой депрессией близкие прикладывают все усилия что бы вывести из этого состояния.

Но близким стоит помнит несколько правил-например о том что нужно делать в случаях легкой депрессии, а что не стоит употреблять в речи и вовсе.

Вот что рекомендуют специалисты:

Дайте пережить это самому.

Предположим человек пережил неудачу , какие-то планы не осуществлялись. Не стоит торопить его, говорить фразы "всё будет хорошо" ; "забудь об этом"-не нужно. Состояние грусти, опустошенности помогает отдохнуть от полученного стресса, прийти в себя, переосмыслить всё и после, плавно перейти в состояние присущее обычным эмоции в будни.

Не обесценивайте неудачу.

Фразами: "не забивай этим голову", "перестань", "ничего страшного не случиться", это сделает только хуже. Человек должен сам извлечь урок из происходящих ситуаций. Естественно это всё будет происходить своевременно.

Стоит признать попытаться признать важность ситуации.

"Да, ты пытался ну не вышло ,давай ты отдохнешь и попробуешь снова если будет желание ,я всегда рядом и понимаю то что ты сейчас испытываешь"

Будьте осторожны с шутками- не стоит шутить слишком грубо или с сарказмом, иронизировать над происходящим. Естественно тяжело видеть близкого человека в депрессивном. Конечно хочется видеть как он улыбается, радуется а не мрачнеет с каждым днём. Можно сделать ложный вывод что если постоянно шутить над ситуацией ,то человек развеселиться и сам сможет забыть о происходящем на какое-то время. Но скорее всего будет только хуже ,любая критика или замечание может повлиять на выход из депрессии

Не стоит настаивайте и не заставляйте.

Если видите что ваш близкий человек ещё больше закрывается то вести на шумные мероприятия-категорически запрещается. Ошибочным это считается потому что, когда мы видим депрессивного человека нам хочется наделить его энергией. Чаще всего мы говорим: "Ну посмотри как тут весело". Но очевидно что человек в депрессивном состоянии физически не способен оценить обстановку. Человек естественно наблюдая веселье начинает задумываться "Почему же я так не могу?".

Будьте терпеливы.

Не нужно делать что-то сверхъестественного ,будьте спокойней сдержанней и старайтесь вообще не агрессиовать, если состояние в течение месяца не стабилизируется ,это повод обратиться к психологу, вероятность того что может быть клиническая депрессия, которую стоит лечить медикаментозно

Строго сохраняйте спокойствие

Недолжно быть никакой агрессии. Увидев,что человек стал ещё сильней закрываться, то соответственно близкие стараются подбодрить словами "соберись,тряпка", "Не грусти", такие фразы запрещаются говорить даже в шуточной форме .

Постарайтесь помочь успокоиться перед походом к специалисту

Многие пациенты панически бояться похода к психологу мысли подомные "А вдруг что-то хуже депрессии"или "Я справлюсь сам". Близкие,родственники должны мягко объяснить больному "Знаешь, симптомы похожи на депрессию,но я читал(а), что она полностью излечивается. Мы найдем решение вместе.Давай я с тобой схожу к специалисту. Мне кажется вместе мы сможем выйти из этого состояния.

Не оставляйте пациента одного.

Будьте рядом, не оставляйте близкого человека одного, что бы он чувствовал поддержку в этот трудный период жизни.