

# Depresyonda olan bir kişi ile birlikte mi yaşıyorsunuz?

Depresyonda olan bir kişi ile birlikte yaşamak zor olabilir. Kendi sağlığınız ile ilgilenirken diğer yandan birlikte yaşadığınız ve depresyonda olan bir kişiye yardımcı olmak için neler yapabileceğinizle ilgili bazı ipuçları.

## Depresyon nedir?

- Depresyon bir hastalıktır, karakter zayıflığı değildir.
- Depresyon tedavi edilebilir. Hangi tedavinin en iyi tedavi olduğu ve depresyonun süresi depresyonun şiddetine bağlıdır.
- Bakım verenlerin, arkadaşların ve ailenin desteği, depresyonun iyileşmesini kolaylaştırır. İyileşme zaman alabileceğinden sabır ve çaba gereklidir.
- Stres, depresyonun kötüleşmesine sebep olabilir.

## Depresyonda olan kişiler için ne yapabilirsiniz?

- Yardım etmek, yargılamadan dinlemek ve desteğinizi sunmak istediğinizi açıkça belirtin.
- Depresyon hakkında daha fazla bilgi edinin.



### UNUTMAYIN:

Depresyonda olan biriyle yaşıyorsanız, bu kişinin iyileşmesine yardımcı olabilirsiniz; ancak bu esnada kendinize sağlığınıza da dikkat etmeniz gerekmektedir.

- Onları uygun olduğunda uzmanlardan yardım almaya teşvik edin. Görüşmelere gidecekleri zaman onlara eşlik etmeyi önerin.
- Doktor tarafından ilaç verilirse, ilaçları reçetede belirtildiği gibi kullanmaları konusunda onlara yardımcı olun. Sabırlı olun, daha iyi hissetmek genellikle birkaç hafta sürebilir.
- Onlara günlük işlerde yardımcı olun. Düzenli yemek ve uyku düzenine sahip olmalarını sağlayın.
- Düzenli egzersiz ve sosyal faaliyetlere teşvik edin.
- Onları olumsuz düşünceden ziyade olumlu düşünceye odaklamaya teşvik edin.
- Kendine zarar vermeyi düşünüyor ya da kasıtlı olarak kendisine zarar vermiş ise, o kişiyi yalnız bırakmayın. Acil servislerden veya bir sağlık uzmanından yardım isteyin. Bu esnada, ilaç, keskin eşyalar ve ateşli silah gibi nesnelere ortadan kaldırın.
- Ayrıca kendinize de dikkat edin. Rahatlamaya ve keyif aldığınız şeyleri yapmaya devam etmenin yollarını bulmaya çalışın.