



Hvordan støtte en deprimert venn?

Det er ikke lett å se på at andre har det vondt. Her er tips til hva du kan gjøre for å hjelpe en som er deprimert.

Skaff deg kunnskap

Jo mer du vet om depresjoner, jo lettere er det for deg å sette deg inn i hva den andre gjennomgår.

Delta i behandlingen

Hvis du har tillatelse kan du bidra i behandlingen som er igangsatt av lege.

- Hjelp personen til å ta medisinen som anvist. Minn ham eller henne på at dosen kan endres dersom bivirkningene blir plagsomme.
- Du kan bestille legetime for vedkommende og følge han eller henne til legekantoret.

Gi støtte

I tillegg til å delta i den profesjonelle behandlingen, er det mye du kan gjøre på hjemmebane.

- Vær en god lytter. Er man deprimert føler man seg gjerne helt alene i verden. Å ha noen å prate med kan være til god hjelp.
- Unngå å gi råd. Prøv heller å peke på de positive tingene.

- Prøv å bevare forholdet deres så normalt som mulig. Depresjonen må imidlertid ikke bli ignorert eller bli sett på som et ikke-problem.
- Oppfordre ham eller henne til å fortsette med hobbyene sine. Foreslå å gjøre ting som for eksempel å gå tur eller å se en film på kino. Godta et "nei" til svar. Fortsett å spørre ved senere anledninger, men ikke mas.
- Tilby hjelp i daglige oppgaver som for eksempel husarbeid, matlaging eller henting av barn.
- Den deprimerte kan være sur og lite omsorgsfull til tider. Det kan oppleves sårende for de som står ham eller henne nær. Men prøv å ikke bli fornærmet. Personen er fortsatt glad i deg; det er bare vanskelig å vise det.

Ta vare på deg selv

For å kunne hjelpe andre er det viktig at du selv er frisk. Ta derfor godt vare på deg selv.

- Husk at du kommer først. Gjør ting som gir deg glede og energi.
- Ikke gi for mye hjelp. Ta deg fri noen ganger og la andre eller den syke selv ordne opp.
- Ikke vær alene om å hjelpe. Få flere til å bidra, og delta i samtalegrupper med andre som er i samme situasjon. Jo mer støtte du får, desto mer har du å gi den syke.

Akutt fare?

Kontakt lege eller legevakten i følgende situasjoner:

Ved mistanke om et forestående selvmord. Typiske tegn er at vedkommende

- skriver testament
- gir bort ting av økonomisk eller stor følelsesmessig verdi
- snakker mye om døden
- har konkrete tanker om hvordan og eventuelt når han eller hun vil ta livet av seg
- du finner våpen eller oppstarte piller

Du frykter at den deprimerte kan komme til å skade andre.

Ved andre tegn til alvorlig psykisk lidelse:

- personen ser eller hører ting som ikke finnes
- personen snakker eller oppfører seg på en svært uvanlig og merkelig måte

Kilde: Health.com 2008