

COMO AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ DEPRIMIDO?

Pode ser muito difícil ver um ente querido doente com uma depressão.

É natural que nos sintamos frustrados, preocupados e com vontade de os ajudar, mas sem saber como.

Se é cuidador de uma pessoa com depressão grave é importante que tenha tempo para si e para cuidar de si. Não se culpe por garantir que tem tempo para si. Pode ser difícil cuidar de alguém com depressão grave, por isso é importante cuidarmos de nós para os podermos ajudar. Procure apoio nos seus familiares e amigos e pondere faz parte de uma rede ou grupo de apoio de cuidadores.

LINHAS DE APOIO:

Linha SNS 24: 808 24 24 24

SOS Voz Amiga:

213 544 545, 912 802 669

ou 963 524 660

Linha telefónica destinada a pessoas em sofrimento, como forma de prevenção do suicídio, anónima e confidencial.

Horário de atendimento: das 16h00 às 24h00 todos os dias.

Voz de Apoio: 225 50 60 70

Linha telefónica que disponibiliza apoio emocional gratuito, de carácter pontual, anónimo e confidencial.

Horário de atendimento: das 21h00 às 24h00 (telefónico e skype) todos os dias.

A pensar em si, deixamos uma lista das estratégias que familiares e amigos de pessoas com depressão acharam úteis:

- Aprender mais sobre a depressão, como se trata e o que pode fazer para ajudar;
- Veja-se como parte da equipa de apoio;
- Evite pensar que a pessoa está a ser “difícil”. Compreenda os sintomas por aquilo que eles são.
- Ajude a pessoa a reconhecer os sinais de stress e a lidar com eles. Isso pode passar por ajudá-los a resolver os problemas concretos que os preocupam;
- Encoraje a pessoa a ser mais ativa, amavelmente, sem ser insistente ou crítico, o que pode levar a que a pessoa se sinta incompreendida.;
- Ajude e encoraje o seu familiar ou amigo a levar uma vida saudável, a exercitar-se e a divertir-se;
- Passe tempo com ele;
- Elogie-o, sem vergonhas;
- Encoraje-o a manter os tratamentos e a evitar álcool ou uso de drogas;
- Leva a sério os pensamentos de suicídio e não tenha medo de falar sobre eles. Se recear pela segurança do seu familiar ou amigo, ou se ele próprio se sentir em risco, não o deixe só e tente contactar uma linha de apoio.