



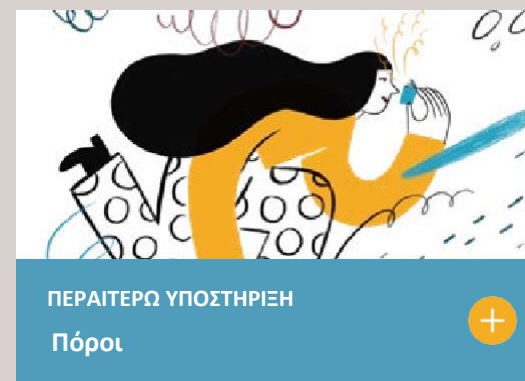
# Το Μικρό Βιβλίο των Μεγάλων Συζητήσεων

Ένα βοήθημα για να αρχίσετε να μιλάτε για  
την κατάθλιψη

Ulllll

ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ  
ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ  
ΜΙΛΩΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

## Κάντε κλικ σε ένα κεφάλαιο και αρχίστε να διαβάζετε



Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε από την Janssen Pharmaceutica NV σε συνεργασία με την GAMIAN-Europe (Παγκόσμια Συμμαχία για την Ψυχική Υγεία – Δίκτυα Συνηγορίας στην Ευρώπη) και την EUFAMI (Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων με Ψυχική Νόσο).

Μια εικονική συνάντηση στρογγυλής τραπέζης συγκέντρωσε εκπροσώπους ασθενών και φροντιστών από τις δύο συνεργαζόμενες ομάδες συνηγορίας με σκοπό να συζητήσουν ατομικές εμπειρίες από την έναρξη συνομιλιών γύρω από την κατάθλιψη.

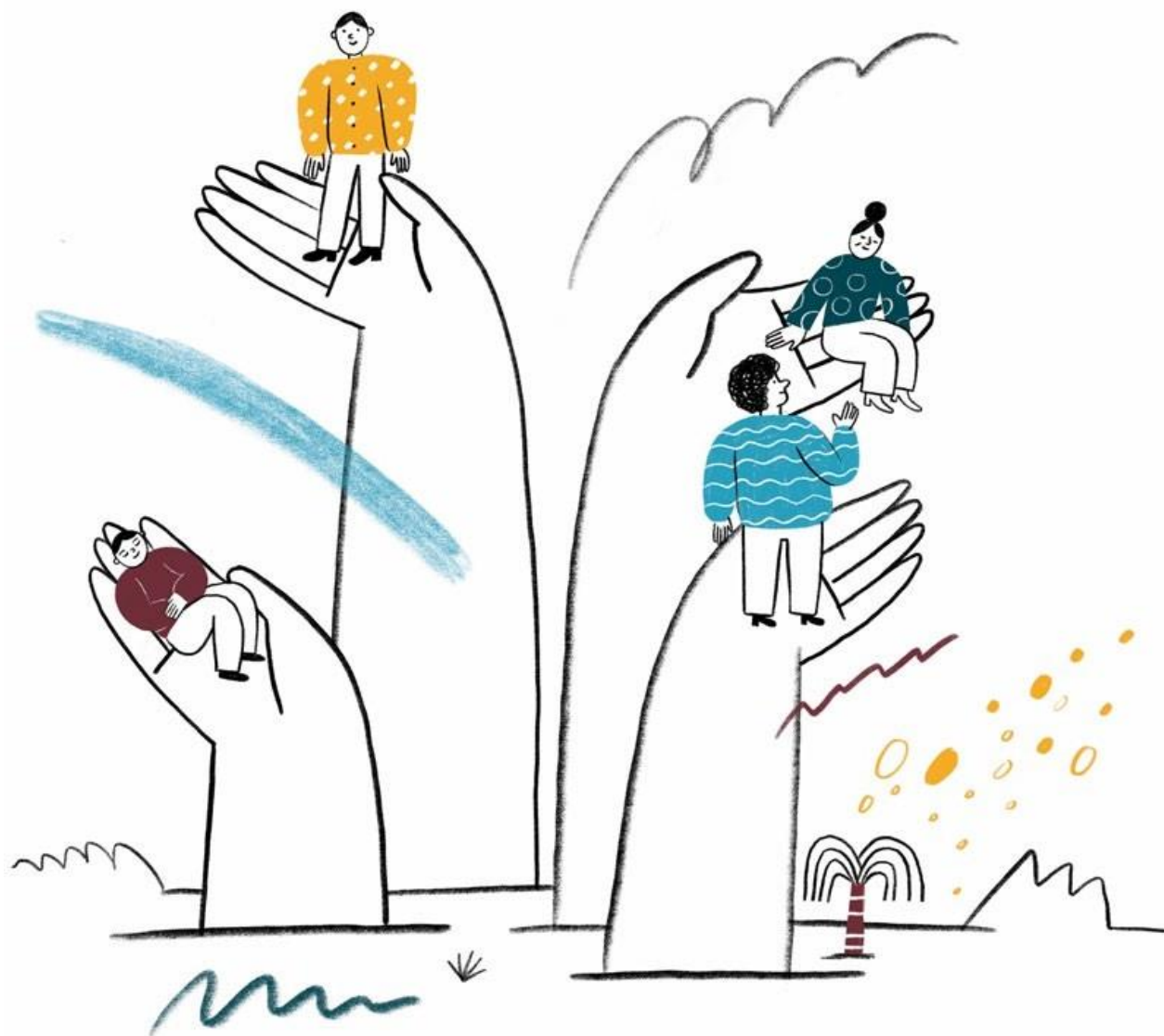
Το περιεχόμενο αυτού του βιβλίου αποτυπώνει τις συζητήσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

## Κάντε τις μεγάλες συζητήσεις λίγο πιο εύκολες

Το να ξεκινήσεις μια συζήτηση για την κατάθλιψη μπορεί να είναι μια μεγάλη, αποθαρρυντική πρόκληση. Πολλοί άνθρωποι δεν έχουν την αυτοπεποίθηση να μιλήσουν ελεύθερα, όμως το γεγονός ότι παραμένουν σιωπηλοί σημαίνει ότι δεν έχουν τη σωστή υποστήριξη.

Οι ανοιχτές και ειλικρινείς συζητήσεις είναι ένα σημαντικό βήμα για να αποκτήσουν οι άνθρωποι την επαγγελματική υποστήριξη που χρειάζονται ώστε να ξεκινήσουν τη διαδικασία ανάρρωσης. Το να μιλάμε ανοιχτά βοηθά επίσης τους αγαπημένους μας να κατανοήσουν ποιες είναι οι επιπτώσεις της κατάθλιψης και τι μπορούν εκείνοι να κάνουν για να βοηθήσουν.





Το Μικρό Βιβλίο των Μεγάλων Συζητήσεων είναι γεμάτο μικρές πρακτικές συμβουλές που θα βοηθήσουν τον καθένα να αισθανθεί μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση να συζητήσει για την κατάθλιψη.

Προσφέρει καθοδήγηση σε όποιον ζει με την κατάθλιψη, καθώς και σε φίλους ή μέλη της οικογένειας που θέλουν να προσφέρουν υποστήριξη. Μερικές από τις πληροφορίες είναι προσαρμοσμένες σε μια συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων, αλλά σας συνιστούμε να διαβάσετε ολόκληρο το βιβλίο, καθώς είναι πιθανό να σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα συναισθήματα που μπορεί να βιώνουν άλλοι.



## Καταλάβετε ότι δεν είστε μόνοι

Η κατάθλιψη είναι μια αόρατη ασθένεια και όποιος κοιτάζει απ' έξω δύσκολα θα αντιληφθεί τις επιπτώσεις της. Αν ζείτε με την κατάθλιψη, μπορεί να αισθάνεστε απομονωμένοι και να δυσκολεύεστε να μιλήσετε ανοιχτά. Είναι συνηθισμένο να ανησυχεί κανείς ότι οι άλλοι δεν θα τον καταλάβουν ή ότι θα αρχίσουν να τον βλέπουν διαφορετικά αν αποκαλύψει τα συναισθήματά του.

Αν είστε φίλος ή συγγενής ενός ατόμου που πάσχει από κατάθλιψη, μπορεί να σας εκπλήξει απόλυτα το γεγονός ότι ένας τόσο κοντινός σας άνθρωπος δίνει αγώνα, και αυτή η έκπληξη μπορεί να σας δυσκολέψει να αντιληφθείτε ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε.

Οι παρακάτω σελίδες περιέχουν κάποιες σημαντικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε ότι δεν είστε μόνοι σας σε αυτό που βιώνετε.

Αν παλεύετε με την κατάθλιψη, μπορεί να έχετε την εντύπωση ότι είστε το μοναδικό άτομο που αισθάνεται έτσι.

**Κι όμως, η κατάθλιψη είναι πολύ πιο συχνή από όσο φαντάζεστε.**

Ένα στα τέσσερα άτομα  
θα εμφανίσει πρόβλημα  
ψυχικής υγείας κάποια  
στιγμή της ζωής του<sup>1</sup>

Ένα στα δέκα άτομα  
έχει απουσιάσει από  
την εργασία του  
εξαιτίας της  
κατάθλιψης<sup>2</sup>

Σύμφωνα με τον  
Παγκόσμιο Οργανισμό  
Υγείας, η κατάθλιψη  
αποτελεί το κυριότερο  
αίτιο αναπηρίας  
παγκοσμίως<sup>3</sup>

#### Αναφορές

1 [WHO](http://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people). World Health Report. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: [www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people](http://www.who.int/news/item/28-09-2001-the-world-health-report-2001-mental-disorders-affect-one-in-four-people). Ημερομηνία προσπέλασης: Ιανουάριος 2023

2 Target. Depression in the Workplace in Europe: A report featuring new insights from business leaders. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: [http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET\\_Report\\_Final.pdf](http://targetdepression.com/wp-content/uploads/2014/04/TARGET_Report_Final.pdf). Ημερομηνία προσπέλασης: Ιανουάριος 2023

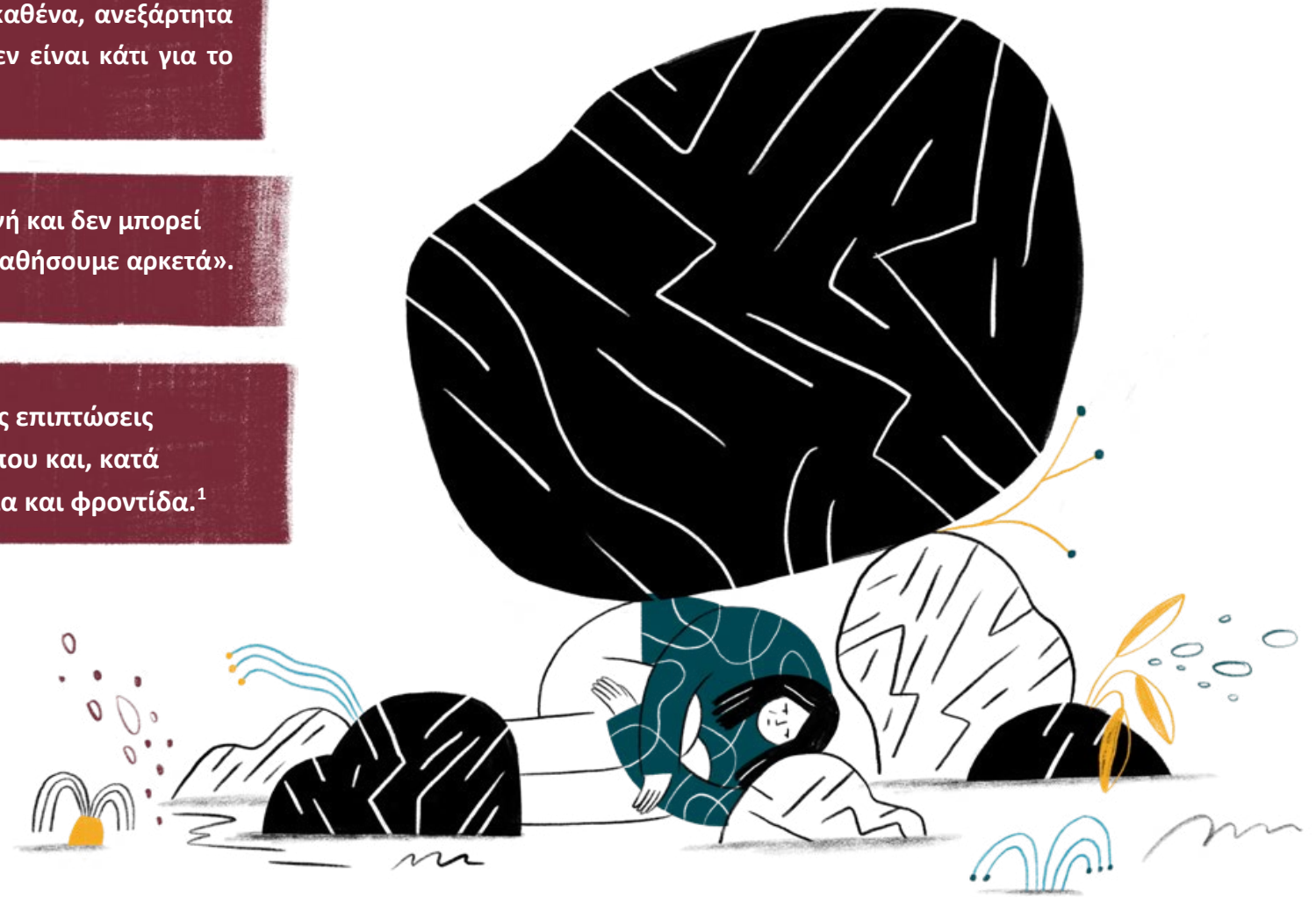
3 [WHO](http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). Depression. Διατίθεται στην ιστοσελίδα: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Ημερομηνία προσπέλασης: Ιανουάριος 2023

Η κατάθλιψη είναι μια σοβαρή και σύνθετη πάθηση,  
στην οποία δεν φταίτε εσείς για το πώς αισθάνεστε.

Η κατάθλιψη μπορεί να συμβεί στον καθένα, ανεξάρτητα  
από το τι συμβαίνει στη ζωή σας – δεν είναι κάτι για το  
οποίο θα πρέπει να ντρέπεστε.

Η κατάθλιψη δεν συμβαίνει από επιλογή και δεν μπορεί  
να ξεπεραστεί εύκολα μόνο αν «προσπαθήσουμε αρκετά».

Η κατάθλιψη μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις  
σε κάθε πτυχή της ζωής ενός ανθρώπου και, κατά  
συνέπεια, απαιτεί τη σωστή θεραπεία και φροντίδα.<sup>1</sup>



#### Αναφορές

1. Lepine JP and Briley M. The increasing burden of depression. Neuropsychiatric Dis Treat 2011;7(suppl 1):3–7

ΣΠΑΜΕ ΤΗΝ  
ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΗ  
ΜΙΛΩΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ



Το ξεκίνημα μιας συζήτησης είναι το πρώτο βήμα για να λάβετε την κατάλληλη υποστήριξη.

Όταν μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με κάποιον, όχι μόνο δίνετε στον εαυτό σας την καλύτερη ευκαιρία να λάβετε την κατάλληλη υποστήριξη, αλλά μπορεί επίσης να βοηθήσετε τους άλλους να νιώσουν πιο άνετα ώστε μελλοντικά να μιλήσουν για τις δικές τους εμπειρίες.

Τα συναισθήματά σας δεν θα γίνουν χειρότερα αν μιλήσετε για αυτά. Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι το να μιλήσουν σε κάποιον είναι η αρχή της ανάκαμψής τους.

Μπορεί να νιώθετε ενοχές ή να ντρέπεστε να ζητήσετε βοήθεια, αλλά δεν υπάρχει λόγος για κάτι τέτοιο. Υπάρχουν γύρω σας άνθρωποι που μπορούν και θέλουν να σας βοηθήσουν.

Να θυμάστε ότι δεν ζητάτε πολλά, μόνο κάποιον να σας ακούσει και να είναι εκεί μαζί σας.





## Αποφασίστε πότε, πού και πώς θα μιλήσετε

Μερικές φορές είναι δύσκολο να γνωρίζετε πότε να αρχίσετε να μιλάτε για την κατάθλιψη και τι να πείτε. Ο σωστός τόπος και χρόνος για να μιλήσετε είναι όπου και όποτε αισθάνεστε άνετα, και αυτά τα δύο είναι πιθανό να είναι διαφορετικά για τον καθένα. Πολλοί ανησυχούν μήπως προκαλέσουν αναστάτωση στους αγαπημένους τους, αλλά μην αφήσετε την επιδίωξη για τις «τέλειες» συνθήκες να γίνει εμπόδιο στη συζήτηση.

## Επιλέξτε τον τόπο και τον χρόνο για να μιλήσετε

Δεν υπάρχει ένας σωστός χρόνος ή ένας σωστός τόπος για να ξεκινήσετε μια συζήτηση, αλλά μπορείτε να βρείτε χρήσιμες τις ακόλουθες προτάσεις:

Κάντε τη συζήτηση σε περιβάλλον όπου αισθάνεστε ασφαλείς και χαλαροί.

Επιλέξτε να μιλήσετε σε κάποιον με τον οποίο αισθάνεστε οικειότητα και ασφάλεια.

Μιλήστε ενώ κάνετε κάτι άλλο μαζί με τα αγαπημένα σας πρόσωπα, π.χ. έναν περίπατο ή μια βόλτα με το αυτοκίνητο.

Ζητήστε από έναν επαγγελματία υγείας να συμμετάσχει στη συζήτηση – ή να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για αυτήν – καθοδηγώντας σας και παρέχοντας μια ουδέτερη σκοπιά.

Κάντε πολλές σύντομες συζητήσεις αντί να προσπαθήσετε να εξηγήσετε τα πάντα μονομιάς.





## Αναζητήστε τρόπους για να αρχίσετε να συζητάτε

Ενώ κάθε ατομική εμπειρία με την κατάθλιψη είναι προσωπική υπόθεση, δεν είναι αδιακρισία να ζητήσετε από τον άλλο να σας μιλήσει για την εμπειρία του. Οι τρόποι να το κάνετε αυτό χωρίς να φανεί ότι εκβιάζετε τη συζήτηση μπορεί να περιλαμβάνουν:

Να ρωτήσετε: «Πώς είσαι σήμερα;»

Να αναφέρετε κάτι που σας προβληματίζει, για παράδειγμα: «Παρατήρησα ότι δεν κοιμάσαι αρκετά τον τελευταίο καιρό. Σε απασχολεί κάτι;»

Να ενημερώσετε τον άλλο ότι είστε εκεί αν θελήσει να μιλήσει.

Να κάνετε μαζί τις καθημερινές σας δραστηριότητες.



## Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε αμήχανα

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε αμηχανία, ενοχές ή ακόμα και φόβο σε σχέση με την πρώτη συζήτηση που θα κάνετε με κάποιον για την κατάθλιψη. Μερικά πράγματα που μπορεί να σας φανούν χρήσιμα:

Μιλήστε πρώτα σε κάποιο άτομο έξω από τον οικογενειακό σας κύκλο, για παράδειγμα σε έναν φίλο, έναν συνάδελφο ή έναν επαγγελματία υγείας.

Ετοιμάστε μια απλή εξήγηση για το τι είναι η κατάθλιψη, ίσως με τη βοήθεια ενός επαγγελματία υγείας.

Γράψτε από πριν όσα θέλετε να πείτε, ώστε να τα ξεκαθαρίσετε στο μυαλό σας.

Ενημερώστε από πριν το άτομο ότι θέλετε να μιλήσετε, λέγοντας για παράδειγμα: «Δεν αισθάνομαι καλά τελευταία και θα βοηθούσε να το κουβεντιάσω με κάποιον. Πότε θα ήταν μια καλή ώρα να τα πούμε;»



## Να θυμάστε ότι το θέμα δεν είναι προσωπικό.

Αν και μπορεί να αισθάνεστε ενοχές που δεν γνωρίζετε τα συναισθήματα των αγαπημένων σας προσώπων, δεν φταίτε εσείς. Να θυμάστε ότι:

Κατά τις αρχικές συζητήσεις, τα άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη μπορεί να μη χρησιμοποιήσουν καθόλου τη λέξη «κατάθλιψη» για να περιγράψουν αυτό που τους συμβαίνει, και μπορεί να μη γνωρίζουν καν ότι αυτό που βιώνουν είναι κατάθλιψη. Αντ' αυτού, είναι πιθανό να επικεντρώνονται στις εμπειρίες τους ή στα σωματικά τους συμπτώματα, όπως είναι ο πόνος ή η μόνιμη κούραση, επομένως είναι λογικό να μην έχετε συνειδητοποιήσει τη φύση ή την έκταση των συναισθημάτων τους.

Στην κατάθλιψη συχνά δεν υπάρχουν εμφανείς ενδείξεις ότι κάποιος πάσχει, εκτός αν μιλήσει ο ίδιος γι' αυτό.

Ένα αγαπημένο πρόσωπο που βιώνει κατάθλιψη μπορεί να κλειστεί στον εαυτό του, να γίνει ντροπαλό, μελαγχολικό ή ακόμα και θυμωμένο. Αυτές οι μεταπτώσεις στη διάθεση μπορεί να είναι μια δύσκολη εμπειρία, και είναι αναμενόμενο να νιώθει κανείς σύγχυση ή ακόμα και φόβο. Προσπαθήστε να καταλάβετε ότι το θέμα δεν είναι προσωπικό και δεν οφείλεται σε κάτι που κάνατε ή δεν κάνατε εσείς.

## Να είστε όσο γίνεται πιο ειλικρινείς για αυτό που αισθάνεστε

Όταν οι άλλοι σας ρωτάνε πώς είστε μπορεί να αισθάνεστε πίεση να πείτε ότι είστε «καλά», αλλά **είναι σημαντικό να είστε όσο γίνεται πιο ειλικρινείς για αυτό που αισθάνεστε**. Μπορεί να είναι χρήσιμο να:

Χρησιμοποιήστε μεταφορές και παρομοιώσεις όταν περιγράψετε τα συμπτώματά σας στους άλλους, για παράδειγμα: «Νιώθω σαν να έχω έναν κόμπο στο στομάχι» ή «Νιώθω σαν να έχω ένα τεράστιο βάρος στο στήθος μου».

Ζητήσετε να μη σας διακόψουν μέχρι να πείτε ό,τι έχετε να πείτε.

Ενημερώστε τους άλλους αν έχετε μία ιδιαίτερα δύσκολη ή μία καλή ημέρα – είναι φυσιολογικό το βίωμα της κατάθλιψής σας να έχει скаμπανεβάσματα, με μερικές ημέρες να αισθάνεστε καλύτερα και άλλες χειρότερα.



## Προσπαθήστε να ακούσετε με συμπόνια

Να θυμάστε ότι, αν και είναι αρκετά δύσκολο, δεν χρειάζεται πάντα να δίνετε συμβουλές. Συχνά, το να είστε ένας συμπνετικός ακροατής είναι ακόμα πιο σημαντικό από το να δίνετε απαντήσεις, και πολλοί άνθρωποι με κατάθλιψη θεωρούν ότι οι απαντήσεις είναι μέρος του ρόλου των επαγγελματιών υγείας. Μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε:

### ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

- Να αναγνωρίζετε ότι τα συναισθήματα του άλλου είναι αυθεντικά.
- Να ακούτε προσεκτικά, χωρίς να διακόπτετε.
- Να αποφεύγετε να διατυπώνετε κρίσεις ή να αποδίδετε ευθύνες.
- Να προτείνετε λύσεις μόνο όταν σας το ζητούν.
- Να προτείνετε να απευθυνθείτε μαζί σε έναν επαγγελματία για υποστήριξη, αν το επιτρέπουν οι περιστάσεις.

### ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΤΕ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

- Μην υποτιμάτε τα συναισθήματα του άλλου σε μια προσπάθεια να του φτιάξετε τη διάθεση.
- Μην υπαινίξετε ότι το αγαπημένο σας πρόσωπο δεν έχει λόγο να αισθάνεται λυπημένο και μην προσπαθείτε να εκλογικεύσετε την εμπειρία του. Η κατάθλιψη είναι μια βιολογική κατάσταση και μπορεί να συμβεί στον καθένα.
- Μην υποβαθμίζετε τη σοβαρότητα της κατάθλιψης για να δείξετε στον άλλον ότι θα την ξεπεράσει με ευκολία.
- Μην εκφράζετε συναισθήματα θυμού, απογοήτευσης ή ενοχής όταν το αγαπημένο σας πρόσωπο σας ανοίγεται για πρώτη φορά.



## Προχωρήστε βήμα-βήμα

Η πρώτη συζήτηση είναι ένα μεγάλο βήμα, αλλά **δεν είναι απαραίτητο να τα συζητήσετε όλα από την πρώτη φορά**. Στο ταξίδι της κατάθλιψης δεν υπάρχουν στιγμιαίες λύσεις. Χρειάζεται χρόνος, υπομονή και συνεχείς συζητήσεις για να ξεκινήσει η διαδικασία ανάρρωσης και να βοηθήσετε το άλλο άτομο να βρει την υποστήριξη που χρειάζεται. Είναι σημαντικό να δείχνετε επιμονή κρατώντας χαμηλούς τόνους, και να μην πιέζετε υπερβολικά να ειπωθούν όλα σε μία συζήτηση.



## Προσπαθήστε να μην πιέζετε υπερβολικά να ειπωθούν όλα σε μία συζήτηση

Ίσως σας βοηθήσει να θυμάστε τα παρακάτω:

**Είναι στο χέρι σας να αποφασίσετε τι θα μοιραστείτε, με ποιον και πότε.**

Μπορείτε να είστε όσο ειλικρινής και ανοιχτός θέλετε, λέγοντας για παράδειγμα: «Δυσκολεύομαι αυτόν τον καιρό, νομίζω ότι έχω κατάθλιψη» ή «Νιώθω πολύ στρες και χρειάζομαι βοήθεια».

**Δεν πειράζει να κάνετε λίγο πίσω σε μια συζήτηση αν αισθάνεστε υπερβολική φόρτιση.**

Μετά από μία συζήτηση μπορεί να νιώσετε ότι σας έφυγε ένα βάρος, αλλά μην τρομάξετε αν δεν αισθανθείτε καλύτερα – είναι φυσιολογικό να έχετε скаμπανεβάσματα.

**Μη φοβηθείτε να πείτε ότι θέλετε να προχωρήσει πιο αργά η συζήτηση.**

Βάλτε εξαρχής όρια, διευκρινίζοντας ότι η συζήτηση είναι εμπιστευτική και δεν θα χρησιμοποιηθεί εκτός του πλαισίου της.

## Χρειάζεται υπομονή και επιμονή

### Ακόμα κι αν είναι δύσκολο, είναι σημαντικό:

Να δείξετε υπομονή – αντιληφθείτε ότι το αγαπημένο σας πρόσωπο θα μοιραστεί αυτά που θέλει να μοιραστεί μαζί σας εάν και όταν θα είναι έτοιμο. Η πρώτη συζήτηση είναι ένα μεγάλο πρώτο βήμα, όμως το πότε θα μοιραστεί τις εμπειρίες του το αγαπημένο σας πρόσωπο είναι δική του υπόθεση, και οι αδιάκριτες ερωτήσεις ή η υπερβολική πίεση μπορεί να υπονομεύσουν την οικοδόμηση μιας σχέσης εμπιστοσύνης.

Να αναγνωρίσετε ότι η συζήτηση είναι ένα σημαντικό και δύσκολο πρώτο βήμα.

Να δείξετε επιμονή – η πρόοδος μπορεί να είναι προς τα εμπρός αλλά μπορεί να είναι και προς τα πίσω. Είναι σημαντικό να γνωρίζει το αγαπημένο σας πρόσωπο ότι η δέσμευσή σας θα έχει διάρκεια.

Να συνεχίσετε να ζητάτε να μάθετε πώς αισθάνεται ο άλλος και να τον ενθαρρύνετε να μοιραστεί τα συναισθήματά του – είναι σημαντικό να συνεχιστεί η συζήτηση.

Να μην πιέζετε τον άλλον να μιλήσει περισσότερο από όσο θέλει.

Να βάλετε εξαρχής όρια, αναγνωρίζοντας ότι η συζήτηση είναι εμπιστευτική και δεν θα χρησιμοποιηθεί εκτός του πλαισίου της.



## Λάβετε την κατάλληλη υποστήριξη

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι κάνοντας μια συζήτηση με ένα αγαπημένο πρόσωπο για τις εμπειρίες σας/του με την κατάθλιψη δεν θα διορθωθούν όλα τα προβλήματα. Ενώ το να ανοιχτούμε σε κάποιον για πρώτη φορά είναι ένα κρίσιμο και γενναίο πρώτο βήμα, η ανάκαμψη είναι μια μακροχρόνια διαδικασία και **είναι σημαντικό να αναζητήσετε επαγγελματική βοήθεια** όταν εσείς ή το αγαπημένο σας πρόσωπο θα αισθανθείτε έτοιμοι.





Είναι σημαντικό να μην αντιμετωπίζετε μόνος την κατάθλιψη. Η εξασφάλιση σωστής ιατρικής ή/και ψυχοθεραπευτικής βοήθειας θα ενισχύσει τις πιθανότητές σας για ανάκαμψη από την κατάθλιψη. Αν ζείτε με την κατάθλιψη και αισθάνεστε έτοιμοι να συζητήσετε τα συναισθήματά σας με έναν ειδικό επαγγελματία, μπορεί να διαπιστώσετε ότι οι παρακάτω σύνδεσμοι είναι ένα καλό μέρος να ξεκινήσετε:

Παγκόσμια Συμμαχία  
για την Ψυχική Υγεία  
– Δίκτυα Συνηγορίας  
στην Ευρώπη

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ  
ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Ψυχική υγεία  
Ευρώπη – Γραμμές  
βοήθειας για τους νέους

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ  
ΤΟΝ ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Παγκόσμιος  
Οργανισμός  
Υγείας

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Ίδρυμα Ψυχικής  
Υγείας

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

## Ενθαρρύνετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να μιλήσει σε έναν επαγγελματία

Ο δικός σας ρόλος δεν είναι να υποδύεστε τον ψυχοθεραπευτή αλλά, ακόμα κι αν δεν είναι στο χέρι σας η ανάκαμψη ενός άλλου ατόμου από την κατάθλιψη, μπορείτε να ενθαρρύνετε αυτό το άτομο να μιλήσει με έναν επαγγελματία και να το κατευθύνετε στην αξιοποίηση πόρων που μπορεί να διαβάσει μόνο του ή να εξερευνήσετε μαζί.

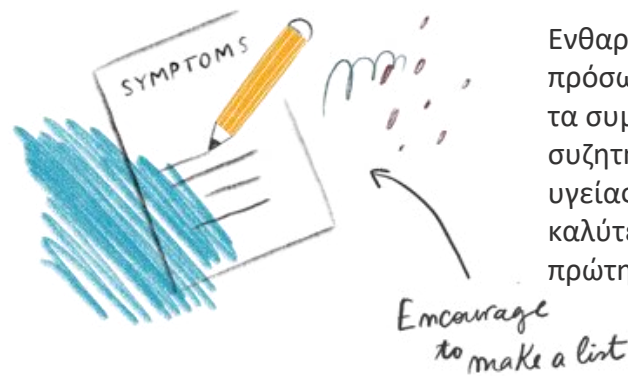
**Αν η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας μοιάζει αποθαρρυντική για το αγαπημένο σας πρόσωπο, αυτοί είναι μερικοί τρόποι για να του προσφέρετε υποστήριξη:**



Προσφερθείτε να το βοηθήσετε να βρει έναν γιατρό ή ψυχοθεραπευτή και συνοδέψτε το στην πρώτη του επίσκεψη.



Προτείνετε ένα γενικό τσεκ-απ σε έναν γιατρό – το αγαπημένο σας πρόσωπο μπορεί να δυσκολεύεται να δει έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, αλλά όχι τον οικογενειακό του γιατρό. Αυτό μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο, επειδή ο γιατρός μπορεί να παραπέμψει σε έναν ειδικό, σε περίπτωση που διαγνώσει κατάθλιψη.



Ενθαρρύνετε το αγαπημένο σας πρόσωπο να φτιάξει μια λίστα με τα συμπτώματά του για να τα συζητήσει με τον επαγγελματία υγείας. Έτσι θα αισθανθεί καλύτερα προετοιμασμένο για την πρώτη επίσκεψη.

## Η ψυχική υγεία όλων είναι σημαντική

Για να φροντίσετε σωστά το αγαπημένο σας πρόσωπο, πρέπει επίσης να φροντίσετε σωστά τον εαυτό σας. Το να είστε εκεί για τον άλλο δεν είναι πάντα εύκολο, οπότε είναι σημαντικό:



Να βάλετε όρια, αποσαφηνίζοντας σε ποια πράγματα μπορείτε να βοηθήσετε εσείς και ποιος είναι ο ρόλος του εκπαιδευμένου επαγγελματία.



Να αφιερώνετε χρόνο στον εαυτό σας – οι συζητήσεις μπορεί να είναι δύσκολες και να φέρουν στην επιφάνεια πολλά συναισθήματα, οπότε μη νιώσετε άσχημα αν έχετε την ανάγκη να κάνετε ένα διάλειμμα.



Να φροντίσετε να έχετε κι εσείς ένα δίκτυο υποστήριξης και να μπορείτε να μιλήσετε με άλλους. Υπάρχουν διαθέσιμα δίκτυα όπως αυτό της

[EUFAMI.org](https://www.eufami.org)

Μην αισθάνεστε ότι είναι αποκλειστικά δική σας ευθύνη να βοηθήσετε τον άλλο να γίνει καλύτερα. Να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι δεν είστε εκπαιδευμένος επαγγελματίας υγείας και ότι και μόνο το γεγονός ότι ακούτε τον άλλο και είστε εκεί είναι μια τεράστια βοήθεια.

## Το να μάθετε περισσότερα για την κατάθλιψη μπορεί να βοηθήσει

Είναι πιθανό να αισθανθείτε πιο προετοιμασμένοι να υποστηρίξετε το αγαπημένο σας πρόσωπο αν διαθέσετε χρόνο να μάθετε περισσότερα για την πάθηση, για τις εμπειρίες όσων πάσχουν από αυτήν και για τους καλύτερους τρόπους να συζητάτε για αυτήν. Θα μπορούσατε π.χ. να συμμετάσχετε σε μια τοπική ομάδα υποστήριξης, να μιλήσετε με επαγγελματία υγείας ή να βρείτε σχετικούς πόρους στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα:

Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία  
Συλλόγων Οικογενειών Ατόμων  
με Ψυχικές Ασθένειες

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Παγκόσμιος Οργανισμός  
Υγείας

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Ίδρυμα Ψυχικής Υγείας

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Αν διαβάσετε για την εμπειρία και τις επιπτώσεις της κατάθλιψης, καθώς και τους μύθους, τις παρανοήσεις και το στίγμα που σχετίζονται με την ψυχική ασθένεια, θα κατανοήσετε την εμπειρία του αγαπημένου σας προσώπου πολύ πιο ξεκάθαρα.



## Πόροι

Αν ανησυχείτε για την ψυχική σας υγεία ή για την ψυχική υγεία κάποιου άλλου ατόμου, επισκεφτείτε τον ιστότοπο της GAMIAN-Europe και εκεί θα βρείτε πληροφορίες.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Αν φροντίζετε κάποιο άτομο που πάσχει από μια διαταραχή της ψυχικής υγείας και χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη, μπορείτε να βρείτε περισσότερους πόρους στον ιστότοπο της EUFAMI.

ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟΝ  
ΙΣΤΟΤΟΠΟ

Αν βρεθείτε σε μια επείγουσα κατάσταση, ζητήστε αμέσως βοήθεια τηλεφωνώντας στις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ή στην τοπική γραμμή βοήθειας για την ψυχική υγεία.



