

Empatia i akceptacja są najważniejsze dla chorych na depresję

31 sierpnia 2020

W kontaktach z chorym na depresję ważne są przede wszystkim empatia, zrozumienie i akceptacja. Warto przekonywać, że depresja jest stanem przejściowym i w końcu minie. Bardzo ważna jest też pomoc najbliższych – przekonuje dr n. med. Monika Dominiak z Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Specjalistka zwraca na to uwagę z okazji nowej odsłony kampanii edukacyjnej „Naucz się mówić do osób chorych na depresję”. Tym razem poruszona jest w niej kwestia języka stosowanego w kontaktach z osobami cierpiącymi na tę chorobę.

Wraz z rozwojem pandemii COVID-19 wzrasta zagrożenie depresją. Z danych ZUS wynika, że w pierwszym półroczu 2020 r. na zwolnieniach lekarskich z powodu zaburzeń psychiatrycznych, w tym depresji, ubezpieczeni spędzili 14,5 mln dni, o 2,9 punktów procentowych więcej niż w tym samym okresie 2019 r.

Podobnie jest w innych krajach. Według raportu hiszpańskiego stowarzyszenia medycznego AMAI-TLP stan psychiczny wielu Hiszpanów pogorszył się w związku z przymusową izolacją społeczną między marcem i majem 2020 r.

W Wielkiej Brytanii oczekuje się, że zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną z powodu depresji i innych zaburzeń psychicznych może jesienią wzrosnąć o 20 proc. w porównaniu do okresu sprzed pandemii – wynika z raportu brytyjskiej służby zdrowia NHS.

W zmaganiach z depresją bardzo ważna będzie reakcja i pomoc najbliższego otoczenia chorego. Dr n. med. Monika Dominiak, specjalista psychiatra, adiunkt w Zakładzie Farmakologii,

Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie podkreśla w informacji przekazanej PAP, że świadomość społeczna depresji powoli wzrasta, ale wiele osób wciąż traktuje ją jako przejaw lenistwa lub wymysł.

Z drugiej strony – dodaje – można spotkać się też i z takim poglądem, że depresja jest obecnie modna, chorować na nią jest „trendy” i że ma ją prawie każdy. Oba powyższe stwierdzenia są krzywdzące dla osoby chorej, a samo słowo „depresja” bywa w rezultacie często nadużywane lub też dewaluowane.

„Jeśli uznamy, że wszyscy mają depresje, to stałoby się tylko krok do stwierdzenia, że być może nie jest to w ogóle choroba. Faktem jest, że każdy człowiek bywa czasem smutny, jednak to nie to samo co depresja, większość ludzi nigdy na nią nie zachoruje” – przekonuje specjalistka.

Jej zdaniem depresję należy traktować jak każdą inną chorobę somatyczną, gdyż nie różni się ona w swojej istocie od innych chorób. Chorzy na depresję nie różnią się też niczym szczególnym od innych chorych. Nie zawinili swojej chorobie, ani jej sobie nie wybrali, ani tym bardziej jej nie wymyślili.

Dlatego bardzo ważne jest wsparcie i zrozumienie osoby chorej. „To forma pomocy, która nie wymaga dużego wysiłku, a jednocześnie może przynieść bardzo pozytywne efekty. Najczęściej jednak bliscy nie bardzo wiedzą, w jaki sposób mogliby pomóc. W dobrej wierze podejmują działania, które przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego” – zwraca uwagę specjalistka Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Uważa, że w komunikacji z chorym na depresję ważną jest przede wszystkim empatia, zrozumienie i akceptacja stanu drugiej osoby. U osób cierpiących na depresję wszystkie bodźce z otoczenia przepuszczane są przez swoisty „depresyjny filtr”, co powoduje, że postrzegają oni świat w sposób diametralnie odmienny od ludzi zdrowych. Dlatego, aby nasza chęć pomocy nie odniosła przeciwnego skutku, komunikacja werbalna i

niewerbalna z osobą chorego powinna być dostosowana do tej swoistej zmiany.

Ważne – podkreśla – aby unikać łatwego pocieszania i komunałów. Stwierdzenia: „nie przejmuj się”, „inni mają dużo gorzej”, czy też „każdy ma czasem doła”, nie poprawia stanu chorego. I tak będzie się on przejmował, bo problem polega właśnie na tym, że nie może powstrzymać negatywnych myśli. Tego typu wypowiedzi odnoszą więc najczęściej odwrotny skutek i chory czuje się jeszcze bardziej niezrozumiany.

Według dr Moniki Dominiak również wszelkiego rodzaju próby mobilizacji opierające się na motywowaniu chorego do „wzięcia się w garść”, pozytywnego myślenia, czy też na przytaczaniu przykładów innych osób, które poradziły sobie w trudnej sytuacji, są dla chorych na depresję bardzo bolesne.

„Mimo szczerych chęci, przełamanie swojej choroby jest dla większości ludzi z epizodem depresji niewykonalne, a poczucie, że nie jest się w stanie tego zrobić będzie dodatkowo wzmacniało i tak już nieadekwatne poczucie winy i nieudolności” – wyjaśnia. Gdyby chorzy na depresję byli w stanie myśleć pozytywnie, w ogóle nie wymagaliby pomocy.

Często można też usłyszeć rady takie jak: „musisz zacząć prowadzić bardziej aktywny tryb życia”, „wyjedź gdzieś i odpocznij”. Depresja powoduje zazwyczaj wyraźne spowolnienie psychoruchowe, trudność w ogarnięciu najprostszych czynności dnia codziennego, dlatego „aktywny tryb życia” jest dla chorych czymś prawie abstrakcyjnym i zupełnie niewykonalnym. „To tak, jakbyśmy zalecali osobie ze złamaną nogą „kuracje” w postaci codziennej jazdy na rowerze” – tłumaczy specjalistka.

Zwraca uwagę, że rodziny często próbują zmienić otoczenie chorego i zabierają go na wypoczynek. Zazwyczaj nie przynosi to jednak poprawy – z prostej przyczyny – depresja „jedzie” razem z chorym na ten wypoczynek, pozostając cały czas w jego głowie. W rezultacie zamiast lepiej, chorzy czują się nawet

gorzej.

Dobrze jest też pozbyć się określeń: „trzeba”, „musisz” i nie przytłaczać chorego rozmachem swoich działań, uzgadniać z nim zakres tej pomocy i nie próbować uszczęśliwiać go na siłę. „Osaczenie taką nadmierną aktywnością może spowodować, że będzie się czuł jeszcze bardziej zagubiony i bezradny” – ostrzega specjalistka.

Ważne jest natomiast, aby podkreślać w rozmowie z chorym, że depresja jest stanem przejściowym, że to przykre samopoczucie, którego obecnie doświadcza minie. Warto powtarzać wielokrotnie i cierpliwie: „tak, wyzdrowiejesz”, „tak, depresja minie”.

„Pomoc osobie chorej na depresję wymaga więc cierpliwości i wytrwałości. Leczenie depresji to proces niestety dość powolny i pomoc bliskich może być potrzebna przez tygodnie lub nawet miesiące” – mówi dr Monika Dominiak.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl