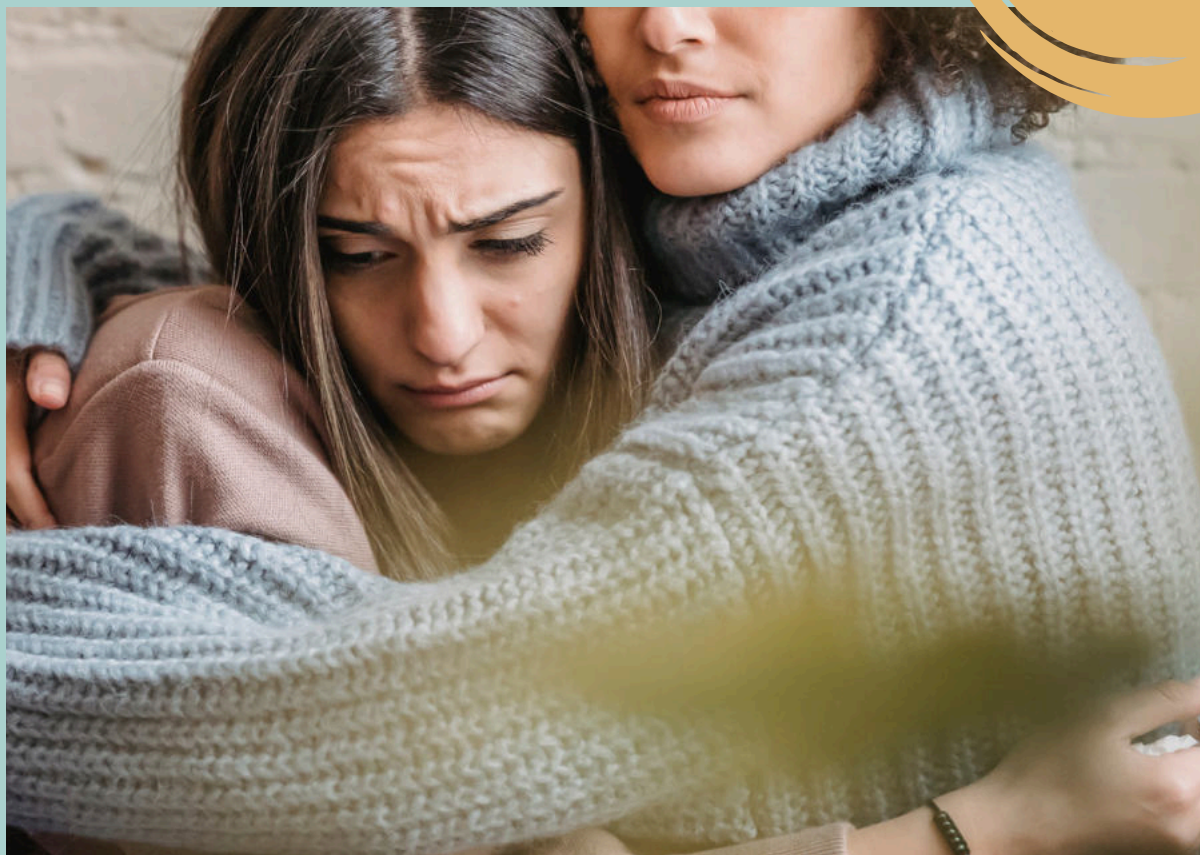


pdf  
ZDARMA



# CO NE/ŘÍKAT ČLOVĚKU, KTERÝ TRPÍ DEPRESÍ

[www.lucie-freerun.cz](http://www.lucie-freerun.cz)

Asi víte, že mám osobní dlouholetou zkušenost s depresí.

Za ta léta jsem se setkala s mnoha lidmi, kteří mi chtěli nějak **pomoc**.

Možná i vy máte ve svém okolí nebo přímo v rodině někoho, kdo má psychické problémy. **Rádi byste mu pomohli.**

*Jenže nevíte jak.*

Třeba jste už zkoušeli ho aspoň povzbudit, ale spíš jste situaci zhoršili.

Pokud tím člověkem je někdo opravdu blízký, je možné, že už **sami zažíváte frustraci a bezmoc** z toho, že nic nefunguje.

Snažíte se mít pochopení, ale občas **cítíte vztek** a máte pocit, že ten druhý se nesnaží. Že si snad dokonce ve svém stavu libuje.

Nabídnu vám pohled ze své strany a pokusím se ukázat vám návrhy, **jak dát druhému najevo, že jste s ním.**



## **Představte si, že chcete pomoci někomu, kdo má vážnou FYZICKOU nemoc.**

První věc, kterou bych vám chtěla doporučit: Představte si, že ten člověk má nějakou vážnou fyzickou nemoc (nebo zranění). Takovou, při které má velké bolesti. Takovou, která může skončit tragicky.

*Všechno, co řeknete psychicky trpícímu ve snaze ho povzbudit, posuzujte touhle optikou.*

Občas se říká, že deprese je rakovina duše. Pamatujte na to.



Níže najdete pár vět pro lepší představu o tom, jak se člověk v těžké depresi může cítit:

„Víra v osvobození neexistuje. Bolest nepolevuje a stav činí nesnesitelným vědomí, že žádná pomoc nepříjde... Tahle beznaděj deptá duši.“ (William Styron)

Obrovská psychická bolest je skutečně nesnesitelná a vy naprosto nevidíte východisko. Cítíte nejhlubší beznaděj. Nejenom že nevěříte, že se to může zlepšit - jste hluboce a bytostně přesvědčení, že se to nezlepší.

Samotná existence může být tak bolestná, že lidé volí konec tohoto utrpení.

Deprese se často pojí s úzkostmi. Pociťujete strach - a ten je stále přítomný. Tělo je v neustálém napětí - jako byste v nejbližší chvíli očekávali nebezpečí. Rozdíl je v tom, že při depresi a úzkostech je tenhle stav trvalý. Neodpočnete si, je to velmi vyčerpávající. K tomu se přidává nespavost.

Nemáte sílu vůbec na nic. Nemáte z ničeho radost. Nevidíte smysl.

S depresí a úzkostmi se pojí skutečné fyzické problémy a bolesti: bušení srdce, tlak na hrudi, třes. Bolesti hlavy, svalů a kloubů. Trávicí problémy. Problémy se zaostřováním, rozmazané vidění. Svalová slabost, brnění a trnutí končetin. Obrovská únava a vyčerpání zdánlivě bez příčiny...

Existuje mnoho obecných doporučení, ale nad nimi jsou vždy **individuální potřeby a vnímání** toho, koho chcete povzbudit.

Jsou různé formy deprese a různé fáze. Různé osobnosti. Co povzbudí jednoho, může druhému uškodit.

Rozhodně nikdy nic nezkazíte, když se **zeptáte**, co by pomohlo. Jaký druh útechy dotyčný potřebuje. Co ho zvedá, a co ho naopak sráží. Dejte najevo, že jste připraveni respektovat jeho vnímání.

## **Nebojte se ptát.**

A teď už k jednotlivým výroky.

- **„Nejsi na tom tak špatně! Co by za to jiní dali, kdyby měli to, co ty! Vždyť máš zdravé děti! Vždyť máš co jíst a kde bydlet!“**

**Snažte se poukázat na to, že jiní lidé jsou na tom hůř. Případně na to, co všechno dotyčný člověk má.** Doufáte, že si uvědomí, že na tom není tak špatně, a to mu pomůže. Jenže on na tom JE špatně.

Když tuhle nebo podobnou větu slyší, je to pro něj jako **rána do srdce**. Cítí, že jeho stav **zlehčujete** a že vlastně **vůbec nechápete, jak hrozné to je**.

**Nesnažte se ho přesvědčit, že se nemá (proč) cítit špatně.** Bude se pak cítit ještě hůř.

Dejte mu **pochopení, uznejte jeho pocity**.

*„Musí to být náročné, ani si to nedovedu představit!“*

Uznání udělá divy. Depresi to asi nevyлéčí, ale aspoň má druhý pocit, že jste s ním.

Někdy můžete mít obavy, že byste tímhle přístupem jeho depresi podporovali. Nebojte, není to tak. Naopak se mu uleví, **odpadne mu tíživá bolest z toho, že ho nechápete.**

*Zkuste posoudit tenhle způsob podpory v kontextu vážné fyzické nemoci!*

- **„Mně se taky nechce, ale musím! Když musíš, tak to prostě uděláš!“**

Možná to myslíte jako motivaci. Rozhodně to nefunguje. Deprese není „nechce se mi“, je to něco mnohem, mnohem většího. Ten člověk opravdu momentálně **NEMŮŽE**. Je to podobné, jako kdybyste řekli člověku bez nohou „Kdybys musel běhat, tak prostě použiješ nohy a běháš!“

- **„Tohle tě nemůže unavit!“**

Neposuzujte. V depresi člověk **úplně ztratí energii**. Kolikrát nemá ani sílu vstát z postele, je totálně **paralyzovaný**. Může ho bolet každý pohyb, není schopen se pohnout. Deprese není „jen“ psychická bolest, může být spojená s **paralyzující fyzickou únavou i se skutečnými bolestmi.**

Jak by vám bylo, kdyby vám někdo například den po operaci páteře nevěřil, že se nemůžete hýbat? Tak takhle nějak se cítí depresivní člověk, když mu řeknete výše uvedený výrok.

Tohle se týká i zdánlivě příjemných a nenáročných věcí, například návštěvy přátel.

Já sama ve svých řekněme průměrně depresivních fázích (v nejhorších jsem sotva vstala z postele, abych si došla na záchod) jsem nebyla schopná mít víc než jednu akci denně. Například jsem se šla dopoledne projít a odpoledne už bych nezvládla jít na návštěvu, byť by šlo o dobré přátele. Už by to bylo zahlcující a negativně by se to podepsalo na mém stavu - a to zhoršení by mohlo trvat klidně dva týdny.

Můžete si představit, že by vám někdo řekl: Ode dneška budeš těžce pracovat 20 hodin denně bez přestávky, musíš to vydržet aspoň rok! Jak byste se cítili?

Ač vám to může připadat přitažené za vlasy, takhle nějak se cítí člověk v depresi, když má udělat něco z vašeho pohledu naprosto nenáročného, ale on to vnímá jako neúměrnou zátěž. Může jít třeba „jen“ o uvaření jednoduchého jídla nebo utření prachu.

Nemusíte tomu rozumět, stačí, když to budete respektovat.



- **„Jdi si zaběhat (jdi se pobavit), tím si vyčistíš hlavu a bude ti líp!“**

Kromě toho, že v těžké depresi skutečně **nemáte sílu** jít si zaběhat ani cokoli jiného, hluboká psychická bolest se **opravdu nedá srovnat s běžnými starostmi**, které byste „vyběhali“.

Jakkoli je pohyb prospěšný a určitě pomáhá, pořád mějte na paměti, že za první někdy to prostě skutečně **nejde**, a za druhé, poznámku o „vyčištění hlavy“ může druhý brát jako **zlehčování**. Většinou se totiž, jak už bylo řečeno, používá při běžných starostech, na které chcete zapomenout a které s depresí mají pramálo společného.

- **„Takhle nemůžeš mluvit! O sebevraždě ani nepřemýšlej! Jak tě to mohlo napadnout! To už přede mnou nikdy neříkej! To bys nám udělal/a?“**

Sebevražedné myšlenky bývají součástí těžkých fází deprese. **Nelze se jich jen tak zbavit. Samotná existence je tak bolestná, že člověk prostě přemýšlí o ukončení svého trápení.**

Když depresivního člověka budeme za tyto myšlenky odsuzovat, **příště nám nic neřekne a vezmeme mu možnost se svěřovat**. Navíc v něm **posílíme pocit, že ho nikdo nechápe, a to může jeho psychický stav výrazně zhoršit**.



A opět srovnání s velmi vážnou fyzickou nemocí, která může skončit smrtí:

Představte si, že byste nemocnému řekli odsuzujícím tónem něco ve smyslu „Ani nepřemýšlej o tom, že bys umřel! To bys nám přece neudělal! Vždyť máš děti, to je tady necháš samotné?“

Co se na to tedy dá říct?

*„To musí být hrozné, když se takhle cítíš. Je mi líto, že se tolik trápíš. Moc rád bych ti pomohla. Je něco, co pro tebe můžu udělat, aby ses cítila trochu líp? Jsem tady pro tebe.“*

Nebojte se, že když s ním o sebevraždě budete mluvit, spíš ji spáchá. Zároveň ale neplatí, že kdo o sebevraždě mluví, tak ji neuskuteční.



Je toho samozřejmě mnohem víc, co (ne)říkat.

V každém případě je velmi vhodné

**naslouchat, přijímat, respektovat, neodsuzovat; nevymlouvat mu jeho pocity, nechat ho projevit emoce.**

Například pláč může být velmi úlevný, neříkejte věty jako „Přestaň plakat“ a podobně.

Když mluví o svých pocitech, **brát to vážně**. Dát mu najevo, že se vám může kdykoli s čímkoli **svěřit**, i s těmi nejčernějšími myšlenkami. Jenom tím, že ho **vyslechnete**, se mu může aspoň pro tu chvíli ulevit.

**Cítí, že na to není sám.**

Pokud ještě nedochází na terapii, **podpořte ho, aby vyhledal pomoc**. Můžete mu pomoci najít vhodného lékaře nebo terapeuta.

Můžete mu nabídnout i fyzickou pomoc: s úklidem, s nákupem, uvařit mu jídlo, pohlídat děti, doprovodit na terapii, navrhněte, že s ním půjdete na procházku... i když odmítne, zkuste to nabízet za čas znovu.

**Nevyvíjejte ale tlak, respektujte jeho omezení.**

Často je lepší nabídka konkrétní pomoci („Zítra bych ti mohl/a dojít nakoupit, hodilo by se ti to?“) než obecná věta („Kdybys něco potřeboval/a, dej vědět.“).

Zeptejte se, jestli je lepší jen poslouchat, nebo jestli chce, abyste mu něco vyprávěli – každý to může mít jinak. Jak už jsem zmínila, **nebojte se ptát, co mu vyhovuje.**

Každý člověk je jiný – co pomůže jednomu, nemusí fungovat u druhého. Nelze zevšeobecňovat.

Věřte, že jeho motivaci začít problém řešit posílíte tím, že ho budete **chápat, uznáte jeho pocity a nebudete se snažit mu je vymlouvat. Nesnažte se ho nějak „pozitivně“ motivovat, většinou je to kontraproduktivní.**

Zapomeňte na slogany jako třeba „Co tě nezabije, to tě posílí“, „Když nemůžeš, tak přidej“, „Stačí se rozhodnout“, „Musíš si dovolit být spokojený/spokojená“ a podobně.

**Nevymlouvejte depresivnímu jeho pocity, naopak je potvrďte.**

To neznamena, že ho v nich podporujete a posilujete je, naopak. Nemusíte jeho pocitům rozumět, stačí prostě uznat jeho bolest. **Vaše pochopení mu může dodat sílu.**

Člověk v hluboké depresi v zásadě nemůže tvořit (svůj život).

Nemá na to energii. K tomu, aby toho byl schopen, musí získat víc energie, vyjít z nejhlubší propasti. Aby se to stalo, musí jít po malých krůčcích. Nemůže se přepínat. Až se dostane výš, bude mít víc síly na to, aby začal svou situaci opravdu řešit.

(Mimoходом, tuhle službu někdy udělají antidepresiva. Můžou dát víc energie a tudíž sílu k dalším krokům.)



**SOUCITNÉ NASLOUCHÁNÍ, PŘIJETÍ A LÁSKA  
MŮŽOU BÝT VELMI UZDRAVUJÍCÍ.**



Celá tahle situace je velmi těžká i pro vás, nejen pro toho, kdo depresí prochází; tím spíš, pokud depresí trpí někdo v rodině.

**Nezapomeňte se opečovávat. Myslete také (a především) na sebe. Dělejte jen to, co můžete. Mějte svůj život.**

**Nepřebírejte zodpovědnost za stav a rozhodnutí druhého člověka.**

Pokud jste rodiče depresivního dítěte, samozřejmě zodpovědnost za určité věci máte. Můžete udělat dost, ale ne všechno. A největší oporou pro své dítě budete tehdy, když sami sobě budete dopřávat dostatek péče.

Pokud jste ze situace už vyčerpaní, neváhejte vyhledat pomoc.

**I blízcí člověka s depresí potřebují podporu.**

Držím palce!

P.S. A pokud potřebujete podporu vy nebo váš blízký, neváhejte se na mě obrátit - můžete využít i [krátkou konzultaci zdarma](#).

[www.lucie-freetorun.cz](http://www.lucie-freetorun.cz)

