

Depresja

Poradnik dla studentów i pracowników Uniwersytetu Śląskiego –
savoir-vivre wobec osób zaburzonych psychicznie



Jak się zachować?

Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że w Twoim otoczeniu znajduje się osoba dotknięta depresją poporodową...

1. Akceptuj i szanuj stan i emocje osoby chorej – przyjmij, że dana osoba w tym właśnie momencie ma prawo się czuć tak, a nie inaczej!
2. Bądź otwarty na potrzeby osoby chorej – zapytaj, czy i jak możesz pomóc zamiast narzucać swoje zdanie i dawać rady!
3. Adekwatnie pomagaj i wspieraj zamiast wyręczać – podkreśl, że widzisz, że matka może czuć się zmęczona i sfrustrowana, ale radzi sobie dobrze!
4. Pomóż w budowaniu relacji matka — dziecko!
5. Daj matce poczucie bezpieczeństwa – możesz zapewnić, że jeśli zdecyduje się na skorzystanie z pomocy, to jesteście gotowi jej udzielić w każdej chwili!
6. Bądź szczerzy w swoich działaniach – rób i mów tylko to, co naprawdę chcesz zrobić i co naprawdę czujesz!
7. Informuj matkę i jej otoczenie na temat depresji poporodowej!
8. Daj wsparcie / udziel pomocy otoczeniu chorej (partnerowi, rodzinie) – możesz przekazać rodzinie chorej informacje o chorobie i możliwościach leczenia, pomóc znaleźć profesjonalną pomoc dla chorej!

Projekt współfinansowany
ze środków Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego.

Projekt realizowany w ramach kampanii:

