



المصدر: nafas / pixelio.de

الإكتئاب - نصائح للأقرباء

عزيزتي المريضة، عزيزي المريض،

ورقة المعلومات هذه موجهة لأقارب الأشخاص المصابين بمرض الإكتئاب. فهي تقدم لك باقة من النصائح و الإرشادات، بخصوص كيفية تعاملك مع هذه الحالة. من المهم لك و لقريبك المريض، أن تعمل قدر الإمكان على جمع معلومات شاملة بخصوص مرض الإكتئاب. تجد المزيد من المعلومات بهذا الخصوص في إرشادات للمريض و أيضا على ورقة المعلومات „الإكتئاب“ (أنظر الجهة الخلفية).

العيش في حالة صعبة

لا أحد مسؤول عن إصابة قريبه بالذات بمرض الإكتئاب. أسباب هذا المرض متعددة و يمكن أن تصيب أي منا. فهذا لا يرهق المُصاب فحسب، بل حتى العديد من الأشخاص المحيطين به – و بالأخص المقربون منه. إنه من الصعب تحمل رؤية شخص قريب يعاني. أنت تريد مساعدته و لكن لا تعرف الطريقة الأنجح لذلك. يمكن لمجموعة من الآلام التي يعاني منها قريبك أن تؤثر في المستقبل القريب بصورة أو بأخرى على حياتكم اليومية المشتركة.

و تشمل هذه مثلاً:

- أجواء من الحزن و الإكتئاب
- فقدان الإهتمام و الكآبة
- نقص عوامل التحفيز و التعب
- ضعف التركيز و الإنتباه
- ضعف الإعتزاز و الثقة بالنفس
- الشعور بالذنب و إنعدام القيمة
- خوف مبالغ فيه من المستقبل و „المستقبل الأسود“
- اضطرابات النوم
- التفكير في الموت أو الإنتحار
- آلام جسدية، مثل اضطرابات الشهية، آلام بالمعدة و الأمعاء، آلام، الدوخة، ضيق في التنفس أو أيضا الإحساس بضغط على مستوى العنق و الصدر

العيش في حالة صعبة

■ يساعد قريبك كونك في أول الأمر تتفهم وضعيته و أحاسيسه. إذا أخذت مرضه بجدية دون المبالغة. يجب عليك في نفس الوقت أن تبلغه أن المساعدة ممكنة و أن حالته ستتحسن في المستقبل.

■ من المهم أن تساند قريبك في قراره، البحث عن مساعدة محترفة – بالضبط كما كنت ستعمل لو كان الأمر يتعلق بأمراض أخرى.

■ ربما بإمكانك النظر إلى نفسك كمرافق له في مرحلة صعبة. من المساعد أيضا أن تساند المعني بالأمر في الأشياء التي تفيده: الإبتداء من جديد بالأنشطة الصغيرة، مثل القيام بفسحة أو التحدث مع بعضكم البعض. أو القيام معه بشئ يسعده، مثل سماع الموسيقى.

■ يكون في بعض الأحيان من المساعد لقريبك، إن قُمت بالإنتباه لتتبعه للعلاج، أي مثلاً تناول المنتظم للأدوية أو زيارة الطبيب النفسي – و لكن دون أن تجعله يحس بأنك تراقبه.

■ من الممكن أن يقوم قريبك أحيانا برفض مساعدتك. هذا لا يرجع إليك أنت كشخص، و لكنه بسبب المرض. الآخرون لا يستطيعون دائما تقبل إقتراحاتك. إذا إحتزمت ذلك دون التراجع غاضباً، فإنك ستساعده كثيراً.

■ لا يجب عليك بناتا أن تقلل من أهمية المرض، لأنك تشير لقريبك أنك لا تتقبله، حتى و لو كان ذلك عن غير قصد.

العيش في حالة صعبة

يفقد أحيانا المريض الأمل في الشفاء، لدرجة أنه يفقد الرغبة كليا في الإستمرار فيدفعه مرضه إلى وضع حد لحياته. و هذا بالأخص أمر مرهق بالنسبة لشريك الحياة و للأسرة. ما يمكن أن يساعدك، هو الإقتناع بأنك لا تتحمل المسؤولية و ليس بإمكانك تحملها.

من الممكن أن تظهر بشكل أو بآخر دلالات واضحة لهذا النوع من الطوارئ. يقوم الإنسان أحيانا بالتلميح لشيء ما عبر الإدلاء بملاحظات، و نادرا ما يتضح للأقارب أنه يتم التخطيط لشيء ما. إذا كنت تعتقد أنه تبين لك تواجد خطر محقق، فعليك القيام بما يلي:

■ الإستماع و أخذ الأمر بجدية

■ الإستمرار في الحديث

■ المناداة على طبيب الطوارئ وأو الشرطة

■ لا تترك القريب لوحده إلى حين وصول المساعدة

■ إبعاد جميع الأغراض التي قد تشكل خطرا

من الممكن، في حالة إتضاح تواجد خطر على النفس أو على الغير، أن يتم نقل المعني بالأمر إلى المستشفى و لو ضد إرادته. هذا من ضمن مسؤوليات الشرطة.

المزيد من المعلومات

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على معارف و دراسات علمية حديثة و هي تلخص أهم النقاط المرتبطة بإرشادات المريض، نوبة الإكتئاب الكبرى“.

روابط لمعلومات إضافية

إرشادات المريض، نوبة الإكتئاب الكبرى“:

<http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien>

منظمات مساعدة الذات أو الشركاء المساهمين في إرشادات المريض:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

توجد ورقة المعلومات، „هل أنت حزين فقط - أم أنك مكتئب؟“ على الصفحة

www.patinfo.org

الإتصال بمجموعات مساعدة الذات

للتعرف على منظمة مساعدة الذات الموجودة بالقرب منكم، الإتصال بNAKOS

(المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع و مساندة مجموعات مساندة الذات): www.nakos.de، الهاتف: 030 3101 8960

إرشادات المريض

تترجم إرشادات المريض توصيات الأطباء للعلاج، إلى لغة يمكن لأي شخص عادي أن يفهمها. و هي تقدم معلومات أساسية تتعلق بأسباب و طرق الفحص و العلاج لمرض ما. يشرف على برنامج تحقيق و إنشاء إرشادات طبية (المسماة „إرشادات الرعاية الوطنية“) و صياغات المرضى المعنية هم النقابة الإتحادية للأطباء (BÄK) و المجموعة الإتحادية لأطباء التأمين الصحي (KBV) و مؤسسة الجمعيات الطبية و العلمية الخاصة (AWMF).

مع أطيب التحيات

مسؤول عن المضمون.

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

مركز مشترك بين BÄK و KBV

الهاتف: 030 4005-2500 الإيميل: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



DEPRESSION – GUIDE FOR FAMILY MEMBERS



Photo: nafas / pixelio.de

DEAR READER,

This information is intended for the family members of people suffering from depression.

It provides coping tips and suggestions on how to handle the situation. For you and your sick family member it is good to seek as much information as possible about depression.

You can find out more in the Patient Guideline and in the information leaflet “Depression” (see box overleaf).

▶ LIVING WITH A DIFFICULT SITUATION

It's nobody's fault that your family member is suffering from depression. There are many causes of the illness and it can affect anyone.

It is a strain not just on the person affected but also on the people around them – particularly close family members.

It is difficult to watch someone suffering whom you care for deeply. You would like to help but don't know how.

A number of your relative's symptoms may affect your day-to-day life together in the near future to varying degrees.

They include for example:

- low, depressed mood
- loss of interest and joie de vivre
- lack of drive and tiring easily
- reduced concentration and attentiveness
- reduced feeling of self-worth and self-esteem
- feelings of guilt and worthlessness
- exaggerated fears about the future and “a negative take on everything”
- sleep disorders
- thoughts of death or suicide
- physical disorders like loss of appetite, gastro-intestinal complaints, pain, dizziness, breathlessness, feeling of pressure in neck and chest

▶ WHAT HELPS YOUR FAMILY MEMBER

- It helps if you show understanding for your relative's situation and feelings. You should take their problems seriously, without overdramatising them.
At the same time, you should try and get him to understand that help is available and that he will feel better again in the future.
- It is very important that you support your relative's decision to seek professional help – just as you would in the case of other illnesses.
- Perhaps you could see yourself as a companion during this difficult time.
It helps when you support your family member in doing the things that do him good:
start with small activities that he enjoys doing like a walk or listening to music. Chatting helps too.
- In some cases it may help your family member if you keep an eye on his treatment, for instance the regular taking of any prescribed medication or visits to a psychotherapist – without giving him the feeling that you are taking control.
- Sometimes your family member may turn down your help. This is not directed at you personally but is part of his illness.
Someone suffering from depression is not always able to take on board your suggestions. If you accept this without taking offence, you will help him a great deal.
- Under no circumstances should you play down his illness. This will give your family member the impression that you don't accept him even if this is not at all your intention.

▶ A DIFFICULT SUBJECT: EMERGENCIES

Sometimes a person suffering from severe depression thinks his situation is so hopeless that he simply doesn't want to go on living. His illness pushes him to want to end his life. This is particularly difficult for that person's partner and family. It may help if you remind yourself that you are not responsible and cannot take any responsibility either.

There may be more or less clear signs of an emergency of this kind. Sometimes people may hint at this. In very few cases do family members realise that a person with depression is planning something. If you think your family member is at risk, you should:

- listen and take the situation seriously
- keep the lines of conversation open
- call an emergency doctor and/or the police
- not leave your family member alone until help arrives
- remove any dangerous objects

In the case of an acute risk to the patient or other people, hospitalisation may be necessary even against the will of the person concerned. The police are responsible for this.

▶ MORE INFORMATION

This Patient Information is based on the latest scientific findings and encompasses the important points from the Patient Guideline "Unipolar Depression".

Other useful links

Patient Guideline "Unipolar Depression":

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Self-help organizations and cooperation partners involved in the Patient Guideline:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Information leaflet „Just feeling sad – or depressed?": www.patinfo.org

Contact to self-help groups

You can find out from NAKOS (national contact and information office for the encouragement and support of self-help groups) where there is a self-help group in your area: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Patient Guidelines

Patient Guidelines translate the treatment recommendations in medical guidelines into everyday language that can be understood by ordinary people. They provide important background information on the causes, examination methods and treatment of a disease. The BÄK (German Medical Association), the KBV (National Associations of Statutory Health Insurance Physicians) and the AWMF (Association of Scientific Medical Societies working group) are the co-ordinators of the programme for the development of medical guidelines ("National Medical Guidelines") and the respective patient versions.

Responsible for the content:

German Agency for Quality in Medicine (ÄZQ)

Joint institution of BÄK and KBV

Tel.: 030 4005-2500 • Fax: 030 4005-2555

Email/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de



▶ WHAT YOU CAN DO

- Coping with a relative with depression may mean that you, yourself, have to miss out on doing many things. Things that you really enjoy like hobbies, sport, contacts, culture. You may feel it is selfish to enjoy yourself when someone else is suffering. However, you're not helping the person concerned by not looking after yourself enough. You may even end up not having the strength to look after that person.
Accept the fact that the treatment of depression takes time.
- To help you face up to this challenge, you, too, can seek assistance, for instance psychotherapeutic support.
You can also go to a self-help group. Everything that you do to reduce the pressure on yourself is good for your family member.
- By encouraging your family member to seek professional help, you are also relieving the strain on yourself. In some cases it may be helpful to attend joint therapy sessions, for instance couple of family counselling.

With the compliments of

DÉPRESSION : CONSEILS AUX PROCHES

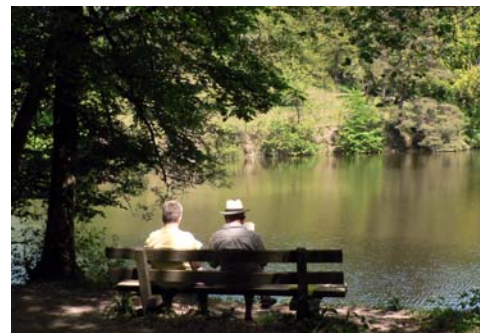


Photo : nafas / pixelio.de

CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

La présente information s'adresse aux proches de personnes atteintes de dépression. Vous y trouverez des astuces et des conseils qui vous aideront à gérer la situation. Pour vous et votre proche malade, il est utile de s'informer rapidement et en détail sur la dépression. Le guide du patient et la fiche d'information « Dépression » (voir au dos) contiennent de plus amples informations à ce sujet.

► VIVRE UNE SITUATION DIFFICILE

Personne n'est responsable du fait que votre proche souffre d'une dépression. Cette maladie a des causes variées et peut toucher n'importe qui. Elle est pesante non seulement pour la personne elle-même, mais aussi pour de nombreuses personnes dans son entourage, et notamment la famille proche. Voir quelqu'un de proche souffrir est difficile. Vous souhaitez l'aider, mais vous ne savez pas vraiment comment.

Différents troubles dont souffre votre proche peuvent avoir un impact plus ou moins important sur votre quotidien dans les semaines et mois à venir.

Parmi ces troubles figurent par exemple :

- une humeur morose, déprimée
- la perte d'intérêt et la tristesse
- le manque d'entrain et l'épuisement
- une concentration et une attention réduites
- une baisse de l'estime et de la confiance en soi
- des sentiments de culpabilité et de dévalorisation
- une peur exagérée de l'avenir et le pessimisme
- des troubles du sommeil
- des pensées relatives à la mort ou au suicide
- des atteintes physiques comme des troubles de l'appétit, troubles gastro-intestinaux, douleurs, vertiges, difficultés respiratoires ou un sentiment d'oppression dans la gorge et la poitrine

► QU'EST-CE QUI AIDE VOTRE PROCHE ?

- Dans un premier temps, faire preuve de compréhension par rapport à la situation et aux sentiments de votre proche peut l'aider. Prenez sa maladie au sérieux sans dramatiser. En même temps, essayez de lui faire comprendre qu'il peut se faire aider et qu'il ira mieux.
- Il est très important que vous souteniez votre proche dans sa décision de demander une aide professionnelle, exactement comme vous le feriez pour tout autre maladie.
- Vous pouvez peut-être aussi vous considérer comme son accompagnateur dans cette période difficile. Il est utile que vous souteniez votre proche dans les choses qui lui font du bien : recommencer à faire de petites activités, par exemple aller se promener, avoir des discussions ou encore entreprendre ensemble quelque chose qui lui procure du bien-être, par exemple écouter de la musique.
- Dans certains cas, le fait que vous avez en tête le déroulement du traitement peut aider votre proche, c'est-à-dire la prise régulière des médicaments éventuellement prescrits ou les rendez-vous chez son psychothérapeute. Ne lui donnez pas pour autant l'impression de le contrôler.
- Il se peut que parfois, votre proche vous rejette. Mais cela ne vous vise pas vous en tant que personne, c'est dû à la maladie. Votre proche n'est pas toujours en mesure d'accepter vos propositions. Si vous respectez cela, sans vous vexer, vous l'aidez beaucoup.
- Vous ne devez en aucun cas minimiser la maladie car vous signaleriez ainsi à votre proche que vous ne l'acceptez pas, même si ce n'est pas ce que vous voulez dire.

► UN THÈME DIFFICILE : LES URGENCES

Parfois, la situation d'une personne dépressive lui semble si désespérée qu'il ne veut tout simplement plus vivre. Sa maladie le pousse à mettre fin à ses jours. Ceci est particulièrement pesant pour le partenaire et la famille. Cela peut peut-être vous aider de comprendre que vous n'êtes pas responsable et ne pouvez porter cette responsabilité.

Pour ce type d'urgence, il peut y avoir des signes plus ou moins évidents. De temps à autre, les personnes font des allusions et dans quelques cas, les proches ont l'impression que quelque chose se prépare. Si vous pensez qu'un danger menace, vous devez :

- écouter votre proche et prendre la situation au sérieux
- maintenir la conversation
- appeler un médecin d'urgence et/ou la police
- ne pas laisser votre proche seul jusqu'à l'arrivée des secours
- enlever les objets dangereux

En cas de danger aigu pour soi-même ou autrui, une hospitalisation peut être nécessaire, même contre la volonté de la personne. Ceci est du ressort de la police.

► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide du patient intitulé « Dépression unipolaire ».

Autres liens

Guide du patient « Dépression unipolaire » : www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Organisations d'entraide de patients et/ou de proches ayant participé au guide du patient :

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Fiche d'information « **Simplement triste ou dépressif ?** » : www.patinfo.org

Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS

(Agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : www.nakos.de, Tél.: 030 3101 8960

Guides pour les patients

Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de l'élaboration des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555

Courriel/Ansprechpartner : mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqz.de

► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR VOUS ?

- Vivre avec quelqu'un de dépressif peut avoir pour conséquence que vous renonciez vous-même à beaucoup de choses que vous aimez telles que vos loisirs, activités sportives ou culturelles, à des contacts. Cela peut vous sembler égoïste de vous divertir pendant que l'autre souffre.

Mais, vous n'aidez pas votre proche si vous ne prenez pas suffisamment soin de vous. Au bout d'un moment, vous pouvez ne plus avoir la force d'être là pour l'autre.

Gardez à l'esprit que le traitement d'une dépression prend du temps.

- Pour relever le défi, vous pouvez vous aussi chercher un soutien, par exemple auprès d'un psychothérapeute. Vous pouvez aussi vous adresser à des groupes d'entraide. Tout ce qui vous décharge d'un poids aide aussi votre proche.

- Encourager votre proche à recevoir une aide professionnelle est aussi un soulagement pour vous. Dans certains cas, il est utile d'avoir recours ensemble à des offres thérapeutiques telles que la thérapie de couple ou familiale.

ДЕПРЕССИЯ – СОВЕТЫ БЛИЗКИМ



Источник: nafas / pixelio.de

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

Данная информация адресована родственникам людей, страдающих депрессией. Здесь Вы найдете советы, как правильно вести себя в такой ситуации. Вам, как и заболевшим, рекомендуется собрать наиболее полную информацию об этом недуге.

Дополнительные сведения содержатся в "Рекомендациях для пациентов" и информационном листке "Депрессия" (см. серый блок на обороте).

▶ ЖИЗНЬ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ

Никто не виноват в том, что именно близкий Вам человек страдает депрессией. Болезнь имеет разные причины и может настичь каждого. Она осложняет жизнь не только самого заболевшего, но и его окружения, особенно близких родственников. Видеть, как мучается любимый человек, тяжело. Вы очень хотите помочь, но не знаете как.

Ряд расстройств может в ближайшее время в большей или меньшей степени повлиять на вашу совместную жизнь. К ним относятся, например:

- подавленное, депрессивное настроение
- потеря интереса и радости жизни
- снижение активности и утомляемость
- снижение концентрации и внимания
- пониженная самооценка, потеря уверенности в себе
- чувство вины, никчемности
- преувеличенный страх будущего, все видится "в мрачном свете"
- нарушения сна
- мысли о смерти или самоубийстве
- физические недомогания, например, нарушения аппетита, желудочно-кишечные расстройства, боли, головокружение, нехватка воздуха или чувство сжатия в горле и груди

▶ ЧТО ПОМОЖЕТ ЗАБОЛЕВШЕМУ

- Страдающему депрессией поможет осознание того, что Вы понимаете сложившуюся ситуацию и его чувства. Что Вы, не драматизируя положение дел, принимаете всерьез его и его заболевание. Одновременно попробуйте убедить больного, что ему могут помочь и в будущем ему станет лучше.
- Очень важно поддержать решение заболевшего обратиться за профессиональной помощью – так же, как Вы сделали бы это при любом другом заболевании.
- Возможно, Вам поможет представление о том, что Вы – проводник сквозь тяжелые времена. Полезна Ваша поддержка в делах, которые идут больному на пользу, возобновление небольших видов активности, таких как прогулки или беседы. Или совместные занятия, приносящие радость, например, слушание музыки.
- Иногда больному помогает осознание того, что Вы следите за проведением курса лечения, заботясь, например, о регулярном приеме лекарств или о визитах к психотерапевту, избегая возникновения ощущения контроля.
- Иногда больной может оттолкнуть Вас. Не принимайте это на свой счет, это лишь проявление болезни. Больной не всегда в состоянии откликнуться на Ваши предложения. Уважая его решения без ненужных обид, Вы уже оказываете ему значительную помощь.
- Ни в коем случае не нужно преуменьшать степень заболевания, ведь тем самым Вы показываете, что не принимаете его всерьез, даже если Вы думаете по-другому.

▶ Депрессия

▶ НЕПРОСТО: КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ

Иногда человеку, пребывающему в тяжелой депрессии, его ситуация кажется настолько безвыходной, что он не хочет жить дальше. Заболевание подталкивает его к самоубийству. Это особенно тяжело для партнера и семьи. Возможно, Вам поможет осознание того, что Вы не несете и не можете нести никакой ответственности за это.

Существуют более или менее выраженные признаки наступления критической ситуации. Иногда больные делают намеки, в редких случаях близким кажется, что больной вынашивает план. Если Вы думаете, что распознали угрожающую ситуацию, необходимо:

- выслушать, отнестись к ситуации всерьез
- поддерживать разговор
- вызвать скорую помощь и/или полицию
- не оставлять больного одного до прибытия помощи
- убрать опасные предметы

При острой угрозе для себя и окружающих больной может быть помещен в больницу и без его согласия. Этим занимается полиция.

▶ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Данная информация для пациентов основана на последних научных разработках. Она обобщает важнейшие пункты рекомендаций для пациентов на тему "Униполярная депрессия".

Ссылки по теме

Рекомендации для пациентов по теме "Униполярная депрессия":

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Организации взаимопомощи пациентов и/или их близких, участвовавшие в разработке рекомендаций:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Информационный листок „Плохое настроение или уже депрессия?": www.patinfo.org

Контактные данные организаций взаимопомощи

Контактные данные организаций взаимопомощи по Вашему месту жительства Вы можете узнать в обществе NAKOS (Национальный контактный и информационный центр для создания и поддержки групп взаимопомощи):

www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Рекомендации для пациентов

В "Рекомендациях для пациентов" специальная информация, предназначенная для врачей, изложена понятным для неспециалистов языком. Они дают важные базовые сведения о причинах заболеваний, методах обследования и лечения. Разработка врачебных рекомендаций (так называемых "Национальных рекомендаций по медицинскому обеспечению") и соответствующих версий для пациентов осуществляется Федеральной врачебной палатой (BÄK), Федеральным объединением врачей больничных касс (KBV) и Комиссией научно-медицинских обществ (AWMF).

Ответственный за содержание:

Врачебный центр качества медицинского обслуживания (ÄZQ)

Совместный институт BÄK и KBV

Тел.: 030 4005-2500 • Факс: 030 4005-2555

Электронная почта/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de



▶ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ

- Общение с депрессивным человеком может привести к тому, что Вы начнете во многом себе отказывать. В том, что Вам дорого, например, хобби, спорт, контакты, культура. Возможно, Вам покажется эгоизмом развлекаться в то время, когда другой страдает.

Но больному не станет легче от того, что Вы перестанете следить за собой. Вы же когда-нибудь потеряете силы, необходимые для того, чтобы заботиться о близком человеке. Настройтесь на то, что для лечения этой болезни потребуется время.

- Чтобы справиться с трудностями, Вы можете сами обратиться за помощью, например, получить психотерапевтическую поддержку. Могут помочь группы взаимопомощи. Все, что облегчает Вам жизнь, помогает и близкому Вам человеку.

- Поддерживая желание больного обратиться за профессиональной помощью, Вы облегчаете жизнь и себе. Иногда полезно принять участие в совместных курсах терапии, например, в рамках семейной консультации.

С рекомендацией

DEPRESIÓN – CONSEJOS PARA ALLEGADOS



Fuente: nafas / pixelio.de

ESTIMADA/O LECTOR:

Esta información se dirige a los allegados de una persona que padece una depresión y le dará consejos e informaciones para poder superar la situación. Para usted y también para su familiar o amigo enfermo es importante informarse lo más ampliamente posible sobre la enfermedad denominada depresión. Encontrará informaciones exactas sobre las diferentes posibilidades del tratamiento en la Guía para pacientes (véase cuadro al dorso).

► VIVIR CON UNA SITUACIÓN DIFÍCIL

Nadie tiene la culpa de que justamente su familiar o amigo padezca una depresión. La enfermedad tiene orígenes muy diversos y puede tocarle a cualquiera. No sólo es una carga para el afectado sino también para muchas personas en su entorno y para las personas cercanas especialmente. Ver sufrir a una persona cercana es muy difícil. Usted quisiera ayudarle pero no sabe exactamente cómo hacerlo.

Una serie de trastornos de su familiar o amigo puede influir más o menos la vida cotidiana en común en los próximos tiempos.

Entre otras cosas por ejemplo:

- una sensación depresiva y oprimiente
- pérdida de interés y desgano
- apatía y fatiga
- reducción de la concentración y la atención
- reducción de la autoestima y la autoconfianza
- sensación de culpa e inutilidad
- miedo exagerado al futuro y „ver todo negro“
- insomnio
- pensamientos de muerte o suicidio
- alteraciones del apetito, trastornos gastrointestinales, dolor de cabeza u otros como dolor de espalda, palpitaciones, mareos, falta de aire o sensación de opresión en la garganta y el pecho.

► LO QUE PUEDE AYUDAR A SU FAMILIAR

- En primer lugar, es de gran ayuda para el afectado que usted entienda su situación y sus sentimientos y que tome en serio su enfermedad sin dramatizarla.
Al mismo tiempo, usted tiene que intentar hacerle entender que es posible obtener ayuda y que en el futuro volverá a sentirse bien.
- Es muy importante que usted apoye a su familiar o amigo cuando éste tome la decisión de buscar ayuda profesional, al igual que usted lo haría si se tratara de otro tipo de enfermedad.
- Quizás pueda ser usted un acompañante en un tiempo difícil. Es de gran ayuda apoyar a la persona afectada para que haga cosas que le hacen bien: volver a realizar pequeñas actividades, como un paseo o conversar. O hacer juntos algo que a él le gusta, por ejemplo escuchar música.
- En algunos casos puede ser un apoyo para su familiar o amigo si usted está atento al transcurso de la terapia, por ejemplo una eventual verificación de los medicamentos recetados o visitar al terapeuta sin darle, sin embargo, la sensación de control.
- A veces su familiar o amigo quizás lo rechace. Pero esto no va contra usted como persona sino que es culpa de la enfermedad. No siempre la otra persona está en condiciones de aceptar sus propuestas.
Si usted lo respeta sin enfadarse, le ayudará mucho.
- De ninguna forma le quite importancia a la enfermedad, puesto que entonces le dará a entender a su familiar o amigo que usted no lo acepta aunque usted piense lo contrario.

► Depresión

► UN TEMA DIFÍCIL: CASOS DE URGENCIA

A veces, una persona depresiva tiene la sensación de que su situación es tan desconsoladora que no quiere seguir adelante. Su enfermedad le presiona para que termine con su vida. Esto es muy agobiante para la pareja y la familia. Quizás le ayude a usted, tener consciencia de que no es su culpa y que tampoco puede cargar con la responsabilidad. En un caso de tal urgencia pueden presentarse señales más o menos claras. Muchas veces se interpreta alguna expresión, en algunos casos los allegados tienen la sensación de que se está planificando algo. Si a usted le parece que reconoce un peligro inminente, usted deberá:

- escuchar y tomar la situación en serio
- mantener la conversación
- llamar a un médico de urgencias y/o a la Policía
- no deje solo a su familiar o amigo hasta que llegue la ayuda
- elimine todos los objetos peligrosos

En casos de peligro para el afectado mismo o para otras personas puede ser necesaria la internación en un hospital incluso contra la voluntad del afectado. Eso es competencia de la Policía.

► MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en los conocimientos científicos actuales y resume los puntos importantes de la guía para pacientes llamada „Depresión unipolar“.

Otros Enlaces de interés

Guía para pacientes „Depresión unipolar“:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Organizaciones de autoayuda y/o allegados que han participado en la guía para pacientes:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

La hoja informativa „¿Simplemente triste o depresivo?“: www.patinfo.org

Contacto con grupos de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información nacional para Apoyo e Iniciativa de Grupos de Autoayuda) donde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Guías para pacientes

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa para el desarrollo de las guías de práctica clínica (las llamadas „Guías de Práctica Clínica Nacionales“) y de sus correspondientes versiones para pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas (AWMF).

► LO QUE PUEDE HACER PARA SÍ MISMO

- El trato con una persona depresiva puede llevarle a usted a renunciar a muchas cosas. Cosas que a usted le gustan como hobbies, deporte, contactos, cultura. A usted le puede parecer egoísta divertirse mientras otros sufren. Pero no es ninguna ayuda para el afectado si usted no se tiene en cuenta a sí mismo. Y, a lo mejor, usted en algún momento pierde la fuerza para estar allí cuando otros lo necesitan. Tenga en cuenta que el tratamiento de una depresión lleva tiempo.
- Para poder manejar ese desafío también usted mismo puede buscar ayuda, por ejemplo un apoyo psicoterapéutico. Usted también puede dirigirse a grupos de autoayuda. Todo lo que a usted le alivia le ayuda también a su familiar o amigo.
- Al animar a su familiar o amigo a aceptar ayuda profesional, también se alivia usted mismo. En algunos casos es de gran ayuda participar conjuntamente en las ofertas de terapia, por ejemplo un asesoramiento de pareja o familia.

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aezq.de

Por recomendación



DEPRESYON – HASTA YAKINLARI İÇİN TAVSİYELER



Kaynak: nafas / pixelio.de

SEVGİLİ OKUYUCULAR,

Bu bilgilendirme metni, depresyon hastalığına yakalanmış kişilerin yakınlarına yöneliktir ve bu durumla nasıl baş edebileceğiniz konusunda öneri ve uyarılarda bulunur. Hem sizin hem de yakınınız olan hastanın depresyon ile ilgili olabildiğince kapsamlı bilgiye sahip olmasında yarar vardır.

Konuya dair daha fazla bilgiyi hasta kılavuzunda ve “depresyon” başlıklı bilgilendirme metninde bulabilirsiniz (bkz. arka sayfa).

► ZOR BİR DURUMUN ÜSTESİNDEN GELMEK

Tam da sizin bir yakınınızın depresyon hastalığına yakalanmış olması kimsenin suçu değildir. Hastalığın çeşitli nedenleri vardır ve herkesin başına gelebilir. Bu hastalık sadece hastalığa yakalananı değil aynı zamanda çevresindeki birçok insanı ve özellikle de yakınlarını sıkıntıya sokar. Sevdiğiniz birinin acı çektiğini görmeye dayanmak zordur. Yardım etmek ister ancak nasıl edeceğinizi tam olarak bilemezsiniz.

Yakınınızın kimi şikayetleri günlük ortak yaşamınızı oldukça olumsuz bir şekilde etkileyebilir.

Bu şikayetlere örnek olarak:

- Çökkün, depresif duygudurum
- İlgü kaybı ve yaşamdan keyif alamama
- Enerjisizlik ve çabuk yorulma
- Konsantrasyonun ve dikkatin azalması
- Özdeğer duygusunun ve kendine güvenin zayıflaması
- Suçluluk ve değersizlik duyguları
- Aşırı düzeyde gelecek korkusu ve “karamsarlık”
- Uyku bozuklukları
- Ölümü düşünmek veya intihar düşünceleri
- İştah bozuklukları, mide-bağırsak rahatsızlıkları, ağrılar, baş dönmesi, nefes darlığı ya da boğazda ve göğüste baskı hissi gibi bedensel şikayetler

► YAKININIZA İYİ GELEN ŞEYLER

- Her şeyden önce içerisinde bulunduğu duruma ve duygularına anlayış göstermeniz hastalığı geçiren kişiye yardımcı olur. Hastalığını dramatize etmeden ciddiye alarak da ona yardımcı olursunuz. Yakınına bir yandan da bu konuda yardım alınabileceğini ve gelecekte kendisini tekrar iyi hissedeceğini anlatmaya çalışın.
- Geçirilen diğer hastalıklarda da yapıldığı gibi yakınınızın profesyonel bir yardıma başvurma kararını desteklemeniz çok önemlidir.
- Belki kendinizi zor bir sürece eşlik eden bir refakatçi konumunda görebilirsiniz. Yakınınızı ona iyi gelen şeyleri yapması konusunda desteklemeniz ona yardımcı olur. Örneğin bir yürüyüş veya birlikte konuşmak gibi küçük de olsa bir aktivitede bulunmaya yeniden başlaması. Ya da birlikte onu mutlu eden şeyler yapmak, örneğin birlikte müzik dinlemek.
- Bazı durumlarda yakınınızın terapisini ona kontrol edildiği duygusunu vermeden dikkatle izlemeniz, örneğin ilaç kullanıyorsa onları düzenli olarak içip içmediğini ya da psikoterapi randevularını takip etmeniz yardımcı olabilir.
- Yakınınız belki bazen çabalarınızı geri çevirecektir. Ancak bu davranışı sizi kişisel olarak hedef alan bir davranış değil, geçirdiği hastalığın bir sonucudur. Hasta her zaman sizin önerilerinizi kabul edecek durumda olmaz. Alınıp kendinizi geri çekmeden bu duruma saygı gösterirseniz ona çok yardım etmiş olursunuz.
- Hastalığı kesinlikle olduğundan daha önemsiz göstermeyin. Çünkü böyle yaptığınızda yakınınıza niyetiniz kesinlikle bu olmadığı halde onu kabullenmediğiniz sinyali vermiş olursunuz.

ZOR BİR KONU: ACİL DURUMLAR

Bazen ağır depresif bir insan için kendi durumu o kadar umutsuz gelir ki artık hayatına devam etmek istemez. Hastalığı onu yaşamını sona erdirmeye iter. Bu durum özellikle partner ve aile için çok ağır bir yükür. Bunun sorumluluğunun sizde olmadığını ve olamayacağını bilincine varmak belki bu konuda size yardımcı olabilir.

Böylesine acil bir duruma yönelik az çok belirgin işaretler olabilir. Bazen insanlar söyledikleriyle bir şeyler ima ederler ancak çok az vakada aile yakınları bir şeylerin planlandığını farkına varır. Eğer tehlikeli bir durumun geliştiğini fark ettiyseniz şunları yapın:

- Yakınınızı dinleyin ve durumu ciddiye alın
- Konuşmaya devam etmesini sağlayın
- Acil doktor hattını ve/veya polisi arayın
- Yardım gelene kadar yakınınızı yalnız bırakmayın
- Tehlikeli aletleri ortadan kaldırın

Kendisi veya bir başkası için akut bir tehlike oluşturan hasta kişinin kendi onayı olmadan da hastaneye yatırılması gerekebilir. Bu konuda yetkili olan polistir.

KENDİNİZ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Depresif bir insanla sürdürülen bir ilişki, sizin birçok şeyden vazgeçmenize yol açabilir. Hobiler, spor, insan ilişkileri, kültürel faaliyetler gibi severek yaptığınız şeylerden vazgeçebilirsiniz. Yakınınız acı çekerken hayattan zevk almanız size çok benice gelebilir. Ancak kendinize yeterince dikkat etmediğinizde hasta olan yakınınıza yardım etmiş olmazsınız. Ayrıca gün gelir belki onunla ilgilenecek gücünüz de kalmayabilir. Kendinizi depresyon tedavisinin zaman aldığı fikrine alıştırın.
- Bu işin üstesinden gelmek için psikoterapik destek gibi yardımlardan siz de yararlanabilirsiniz. Kendi kendine yardım gruplarına da başvurabilirsiniz. Sizin yükünüzü azaltan her şey yakınınıza da yardımcı oluyor demektir.
- Yakınınızı profesyonel yardım almaya cesaretlendirmekle kendi yükünüzü de azaltmış olursunuz. Bazı durumlarda çift terapisi veya aile terapisi gibi toplu terapilere katılmak da yardımcı olabilir.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmıştır ve hasta kılavuzunda “Unipolar Depresyon” başlığı altında yer alan önemli bilgileri özet halinde sunar.

Daha fazla bilgi için internet adresleri

“Unipolar Depresyon” hasta kılavuzu:

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Hasta kılavuzunun hazırlanmasına katkıda bulunan hastaların ve/veya hasta yakınlarının kendi kendine yardım organizasyonları: www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

“Sadece üzgün müyüz - yoksa depresif mi?” başlıklı bilgilendirme metni: www.patinfo.org

Kendi kendine yardım gruplarıyla iletişim

Yakınınızda hangi kendi kendine yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Kendi Kendine Yardım Gruplarının Teşviki ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Kılavuzları

Hasta kılavuzları, doktorlar için standart tedavi kuralları uyarınca yapılan tedavi önerilerini anlaşılır bir dile tercüme ederler. Hasta kılavuzları, hastalıkların nedenleriyle teşhis ve tedavi yöntemlerine dair önemli bilgiler sunarlar. Doktorlar için standart tedavi kurallarının (‘Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları’) geliştirilmesi için yürütülen programdan ve ilgili hasta bilgilendirme metinlerinden sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliğı (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliğı’dir (AWMF).

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqzq.de

Samimi tavsiyelerle