

Важно!

Человека не нужно спасать и решать за него проблемы и сложности. Это создает у него чувство беспомощности и неуверенности в своих силах. В результате подавленное состояние и апатия могут только усугубиться.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

+7 382 253 47 56

+7 952 177 08 16 - Смирнова Ольга

+7 903 953 12 65 - Махрина Алёна

+7 996 937 25 34 - Белоplotова

Кристина

+7 913 100 08 98 - Найман Азамат,  
начальник психологической службы

г. Томск, ул. Ленина, 36,  
каб. 025а

# Help

НЕ НАВРЕДИ ПОМОЩЬЮ



## ЧТО НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ

### 1. «Взбодрись»

**Что не так:** вы упрощаете и отрицаете состояние человека. Для человека в подавленном состоянии взбодриться - очень сложная задача.

**Что вместо этого:** «Сожалею, что тебе плохо. Я могу чем-то помочь?».

### 2. «Все только в твоей голове»

**Что не так:** человек может решить изменить состояние можно просто изменив привычки. Так часто упускается развивающаяся депрессия.

**Что вместо этого:** «Я постараюсь тебя понять».

### 3. «Многим людям намного хуже, чем тебе»

**Что не так:** как бы это ни было верно, это не меняет факта, что собеседник эмоционально истощен. Такие слова могут вызвать чувство стыда и усугубить состояние.

**Что вместо этого:** «То, через что ты проходишь - реально и может приносить боль».

## ЧТО НЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ

### 4. «Ты должен пойти прогуляться»

**Что не так:** у каждого свой способ справляться с подавленностью. То, что работает для одного, может не сработать для другого. И в целом формулировка «ты должен» не приносит результата

**Что вместо этого:** «Хочешь пойти прогуляться со мной?».

### 5. «Ты не выглядишь подавленным»

**Что не так:** по внешнему виду нельзя понять, что испытывает человек. Кроме того, он может намеренно скрывать свое состояние.

**Что вместо этого:** «Можешь поделиться тем, что с тобой происходит?»

### 6. «Мне грустно из-за тебя»

**Что не так:** обвинение может ухудшить состояние человека, заставить почувствовать стыд и вину.

**Что вместо этого:** «Я рядом с тобой».

## КАК ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ В ДЕПРЕССИИ

- Уделите человеку время и внимание. Обстоятельно побеседуйте с ним, если он готов поделиться.
- Внимательно и вовлеченно слушайте, когда человек говорит о своих переживаниях и своем состоянии.
- Одобряйте любые его успехи. Человеку в депрессии иногда сложно сделать даже простые вещи вроде уборки или принятия душа.
- Можете поделиться своим опытом, если человек попросит. Но не давайте советов.
- Не отрицайте и не обесценивайте проблему человека.
- Попробуйте убедить его сходить хотя бы на одну консультацию к психотерапевту или психологу. В человеке могут говорить социальные стереотипы о том, что психотерапия - это не нормально. Но это не так.