

Τι απαγορεύεται να λέμε σε ανθρώπους με κατάθλιψη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όσο δύσκολο είναι για κάποιον που υποφέρει από κατάθλιψη να παλέψει μαζί της και να βγει νικητής, άλλο τόσο είναι για τους «έξω από τον χορό» να την κατανοήσουν έτσι ώστε να του συμπαρασταθούν και να τον βοηθήσουν. Ιδού μερικές φράσεις-παγίδες στις οποίες όλοι έχουμε πέσει κατά καιρούς προσπαθώντας να βοηθήσουμε, και οι πολύ πιο χρήσιμες εναλλακτικές τους.

«Άλλοι άνθρωποι την έχουν πολύ χειρότερα από σένα»

Το ξέρει. Η σκέψη ενός παιδιού που πεθαίνει από την πείνα στην Αφρική, όμως, δεν έκανε κανενός τα προβλήματα να εξαφανιστούν. Αυτό που μπορεί να κάνει, είναι να σε κάνει να νιώσεις εγωιστικό γουρούνι. Με προβλήματα. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Τι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω;»**

«Αύριο θα νιώθεις καλύτερα»

Το έχει ήδη σκεφτεί, για κάποια από τις προηγούμενες μέρες, και έχει διαπιστώσει το πρωί που ξύπνησε ότι δεν ίσχυε. Πιθανότατα δεν θα ισχύει ούτε αύριο –και μόλις του το υπενθυμίσατε. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Θα το πάμε μια μέρα την**

φορά. Και θα είμαι δίπλα σου κάθε μία από αυτές».

«Η ζωή είναι άδικη»

Πότε ήταν η τελευταία φορά που σας παρηγόρησε κάτι τέτοιο; Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Λυπάμαι που σου συνέβη αυτό. Θα το αντιμετωπίσουμε, όμως, μαζί, θα δεις».**

«Πρέπει να το αντιμετωπίσεις/ παλέψεις/ φανείς δυνατός»

Αυτό κάνει –κάθε μέρα που περνά. Το να του υπενθυμίζετε το ότι δεν τα καταφέρνει, ενώ θα έπρεπε, απλά τον κάνει να νιώθει ανεπαρκής, πράγμα που (το μαντέψατε) δεν καλυτερεύει την κατάσταση. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Δεν χρειάζεται να το παλέψεις μόνος σου. Εγώ είμαι εδώ».**

«Η ζωή συνεχίζεται» «...για όλους τους άλλους»

Είναι η συνέχεια της πρότασης που ακούει στο μυαλό του. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Έχεις τόσα πολλά για τα οποία αξίζει να ζεις. Εγώ θα είμαι δίπλα σου, για να τα ξαναανακαλύψουμε μαζί».**

«Ξέρω πώς νιώθεις, έχω περάσει κι εγώ κατάθλιψη»

Κανενός τα αισθήματα δεν είναι ίδια με κανενός άλλου. Και για τον καθέναν από εμάς, τα προβλήματά μας μοιάζουν τα χειρότερα του κόσμου. Όχι, δεν ξέρετε πώς νιώθει –ακόμα κι αν όντως έχετε περάσει κατάθλιψη. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Μπορώ μόνο να φανταστώ τι περνάς, αλλά θα προσπαθήσω να καταλάβω όσο καλύτερα μπορώ για να σε βοηθήσω»**

«Σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου»

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από κατάθλιψη είναι ήδη πολύ αυστηροί (στα όρια του αυτομαστιγώματος) με τον εαυτό τους. Δεν χρειάζονται έξτρα κριτική. Και επίσης, η κατάθλιψη δεν είναι επιλογή, ούτε τρόπος σκέψης –είναι ασθένεια. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Μου λείπεις πολύ. Τι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω;»**

«Βγες έξω να πεις κανένα ποτό να το ξεχάσεις»

Η κατάθλιψη δεν είναι μια κακή μέρα. Είναι εκατό κακές μέρες ταυτόχρονα, χωρίς καμία εμφανή έξοδο διαφυγής. Το αλκοόλ δεν θα τη γιατρέψει. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Θέλω πολύ να περάσω λίγο χρόνο μαζί σου. Μήπως να πιούμε έναν καφέ να το συζητήσουμε;»**

«Και τι λόγο έχεις να είσαι έτσι, στο κάτω κάτω;»

Η κατάθλιψη δεν προκαλείται πάντα από ένα τραυματικό γεγονός. Μερικές φορές, απλά συμβαίνει. Αυτό δεν την κάνει λιγότερο σοβαρή. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Είμαι δίπλα σου, θα το παλέψουμε μαζί»**

«Σταμάτα το αυτό το πράγμα, με ρίχνεις κι εμένα»

Δεν μπορεί να το σταματήσει (είπαμε, η κατάθλιψη δεν είναι επιλογή) και το τελευταίο πράγμα που χρειάζεται είναι έξτρα τύψεις ότι κάνει και κακό στους ανθρώπους που αγαπάει. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Στεναχωριέμαι πολύ να σε**

βλέπω έτσι. Τι μπορώ να κάνω να βοηθήσω;»

«Είσαι δυνατός, θα τα καταφέρεις»

Ακόμα κι αν ήταν όντως δυνατός πριν την κατάθλιψη, κάποιος που υποφέρει από αυτήν αισθάνεται ευάλωτος κι αδύναμος. Το να του υπενθυμίζετε πως κάποτε υπήρξε δυνατός, απλώς τον κάνει να λυπάται ακόμα περισσότερο τον εαυτό του για την «κατάντια» του. Τι να πείτε αντ' αυτού: **«Πιστεύω σε εσένα, και ξέρω πως κάποια στιγμή θα τα καταφέρεις. Θα είμαι δίπλα σου σε κάθε βήμα».**

Πηγές: mikroskopio.gr-talantoblog.blogspot.gr