

INSTITUTO FEDERAL

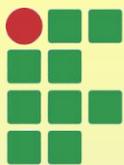
Paraíba

Campus Princesa Isabel

Gabinete Médico – COPAE/PI

10 passos para ajudar alguém que esteja em depressão





1 - Ouça mais, fale menos:

Deixe-a se expressar livremente, ouça-a com a mente aberta, sem julgamentos.



2 - Evite repetir conselhos que só prejudicam ainda mais quem já está fragilizado:

X “Isso é covardia ”

X “É preguiça”

X “É fraqueza”

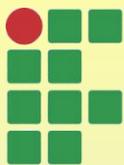
X “É por isso que está assim? Já passei por coisas bem piores e não me matei!”

X “Você quer chamar a atenção”

X “É falta Deus”

X “Isso é falta de vergonha na cara”

X “Levanta a cabeça, deixa disso”.



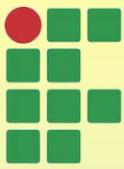
3 - Esteja presente:

Demostre disponibilidade para ajudá-la no que precisar, ofereça suporte e mantenha contato. Algumas vezes ela pode preferir se isolar, não aceitar sua ajuda e até ser ríspida! Tenha paciência.



4 - Dê espaço:

Algumas vezes é preciso se afastar um pouco para dar um espaço para que a pessoa respire. Mas não se afaste de vez.



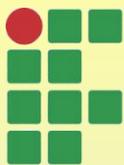
5 - Pergunte:

Cada pessoa vivencia a depressão de maneiras diferentes. Pergunte como ela se sente, como ela quer que você a ajude.



6 - Demostre que ela é importante:

Comum a pessoa com depressão se sentir inútil e um peso para os outros, então perceber o quão ela é importante para você pode motivá-la a não desistir de si.



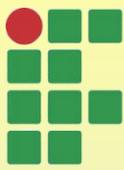
7 - Estimule:

Estimule-a para realizar atividades que ela gostava. No entanto, se a pessoa não quiser fazer, não insista tanto, pois desmotivação e falta de energia podem acontecer. Tente em outro momento, com uma atitude de compreensão e aceitação.



8 - Fique perto:

Se você acha que essa pessoa está em perigo imediato, para se suicidar, não a deixe sozinha, mesmo que ela insista! Também afaste dela meios que ela possa utilizar contra si mesma.



9 - Incentive:

Incentive-a a procurar um psiquiatra. Ofereça-se para acompanhá-la a uma consulta.



10 - Apoie o tratamento

A depressão é uma doença, que muitas vezes irá necessitar de um antidepressivo para ser tomado regularmente por um período de tempo.