

Глава 26

Что можно сделать для человека с депрессией

Способны ли вы помочь

Часто первые признаки депрессии замечают, как ни странно, случайные люди — не члены семьи и не ближайшие друзья. А, скажем, коллеги, не очень близкие знакомые... Если вы видите, что поведение кого-то из вашего окружения изменилось, этот человек стал молчалив, замкнулся в себе и переживает не лучшие времена, вы можете попытаться помочь. Если хотите. Если вы сопереживаете ему достаточно сильно, чтобы протянуть руку помощи. Это важно, и вот почему.

На вопрос «Как дела?» чаще всего мы ожидаем услышать нейтральное «Да нормально». В глубине души нам не очень-то хочется выслушивать чьи-то проблемы. Если кто-то рассказывает о своих бедах, нужно включаться и реагировать, а это требует ресурса.

Если видите, что ваш коллега или знакомый «обесточен», всегда помните о важном правиле. Если вы предлагаете ему помощь — придется это делать. И тратить при этом ресурс: финансы — если у вас попросят денег в долг, время — если

надо будет куда-нибудь проводить человека или записать к врачу. В любом случае придется вкладываться. Проще говоря, если вопрос в том, стоит ли помогать, то ответ — да. Скорее всего, вы на это способны, даже если вы не близкий друг, не супруг и не родственник. В моей жизни помощь часто приходила от совершенно неожиданных людей. Но сначала честно ответьте себе на вопрос: готовы ли вы?

Другой значимый момент: не берите на себя слишком много. Если речь не о близком человеке, ваши возможности ограничены. Не живите чужой жизнью. Не пытайтесь стать лучшим другом. Лучше отнеситесь к этому, как если бы вы были профессионалом, а помощь этому человеку — вашим рабочим проектом. Не настолько срочным, впрочем, чтобы отказываться от любых других дел.

Что вам предпринять

Начну с того, чего точно не надо делать. Не нужно хватать человека, проникновенным голосом говорить ему: «Я все знаю», прижимать к груди и предлагать поплакать... А еще не надо тащить его на вечеринку, чтобы он развеялся. Для начала просто найдите тихое место, где сможете недолго поговорить.

Не стоит начинать беседу в оживленном месте или на бегу. А еще всегда оставляйте человеку пути к отступлению: не настаивайте на разговоре, если видите, что человек вас избегает и не идет на контакт. Даже когда разговор уже начался, у него всегда должна быть возможность остановить его в любой момент. Именно поэтому, например, плохо заводить такие диалоги в общественном транспорте, даже если вы едете до одной и той же станции.

Скажите, что вы стали замечать: человеку грустно. Не надо говорить: «У тебя в последнее время огромные круги под глазами!» или «Ты все время ешь и не можешь остановиться!». Вообще не комментируйте его внешность. Вместо этого дайте понять, что беспокоитесь и хотели бы помочь, если человек подскажет, что его тревожит.

Если собеседник не готов говорить, не заставляйте, не давите на него фразами вроде: «Нет, ну я же вижу, что не все в порядке». Захочет — расскажет, дайте человеку свободу. Он взрослый и сам решит, открываться ли перед вами.

Если же он начинает делиться с вами своей бедой, слушайте внимательно, не перебивайте, не перетягивайте одеяло на себя («Ой, да у моего двоюродного дядьки было точь-в-точь, как у тебя»). Вы можете заметить, что человеку трудно говорить, он сбивается. Помогайте, задавайте направляющие вопросы. Спрашивайте о том, что человек испытывал в тот или иной момент, предполагайте: «Тебе, наверное, было очень страшно?», «Ничего себе! Тяжело такое чувствовать...»

Хорошо. Вы поговорили. А что дальше? Расскажите о решениях проблемы: например, о психотерапии. Если с ходу упомянуть психиатра, можно оттолкнуть человека. Просто скажите, что готовы помочь в поиске специалиста. Можете даже составить ему компанию при первом визите к врачу. На этом — всё.

Я напоминаю, что сейчас речь не о близком друге и не о члене семьи. И я могу себе представить, как соблазнительна роль спасителя. Но помните: такая помощь отнимает ресурсы и редко окупается. Здраво оценивайте свои силы.

Что хочет слышать человек в депрессии

Я уже упоминала, какие фразы при депрессии неприятны и делают только хуже. А теперь обсудим формулировки, которые, наоборот, поддержат, подбодрят и покажут, что вы рядом и готовы помочь.

Помните старую мудрость: «Не давай голодному рыбу, дай ему удочку»? Полная чушь. Как с голодным, так и с человеком в депрессии. В лучшем случае он разрыдается над этой удочкой, в худшем — давится леской.

Хотите помочь? Вероятно, придется дать рыбу, а потом усадить в лодку и отправиться к психотерапевту.

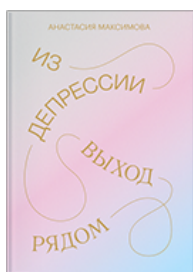
- **Хочешь, я приеду?** Не могу передать, как много эта фраза для меня значила. Ведь это не просто предложение составить компанию на вечеринке. Этими тремя словами человек объясняет: «Ты мне важен. Я готов отменить свои планы, чтобы тебе помочь. Я хочу быть рядом, когда тебе плохо».
- **Я не обижаюсь, что ты не отвечаешь на мои сообщения. Ты всегда можешь написать мне, когда будешь готов.** Пока я была в депрессии, мне было физически тяжело поддерживать контакт. В моих мессенджерах скопились сотни сообщений без ответа — на них было буквально больно смотреть. Люди беспокоились обо мне, что-то спрашивали, звали на кофе или вино, а я тупо смотрела на строчки и не могла ответить. Если вы пишете человеку, который сейчас в депрессии, не наседайте на него. Ему гораздо важнее знать, что вы рядом и будете терпеливы.

- **Хочешь, я пойду с тобой?** Например, к психотерапевту. Если у человека не было раньше такого опыта, визит к врачу может его тревожить. Ему некомфортно, стыдно, а еще очень хочется сказать себе, что это все равно не сработает, и сбежать. Так что вы очень можете, если отправитесь вместе с ним.
- **Ты совсем не обуза / Мне совсем не скучно тебя слушать.** Скорее всего, это вранье, и человек в депрессии прекрасно понимает, как окружающим с ним сложно — особенно на одной территории. Соврите. Скажите, что ваша привязанность к нему перевешивает любые трудности. Одни люди в депрессии замыкаются в себе, другим физически необходимо рассказывать о переживаниях. И то и другое нормально, хотя говорить — более «здоровая» тактика, чем молчать.
- **Хотя мне трудно понять, что ты чувствуешь, знай, что я рядом.** Это самое важное. Бесценно понимать, что кто-то всегда готов выслушать и поддержать. Даже если прямо сейчас человек в депрессии не знает, как именно и что попросить.

О чем эта глава

- Если у кого-то из ваших знакомых или коллег все время подавленное настроение, и вы подозреваете, что ему требуется помощь, заводите разговор аккуратно. Не настаивайте, если человек не хочет рассказывать о своих проблемах. Просто дайте понять, что вы рядом и готовы поддержать (если вы и вправду готовы).

- Не делайте больше, чем можете: когда речь не о вашем близком друге или родственнике, остается только выслушать и подсказать, где найти квалифицированную помощь.
- Если вы хотите помочь человеку с депрессией, предложите ему приехать или просто скажите, что вы рядом и всегда готовы помочь.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

