

Si des de fa més de 2 setmanes...

has perdut la confiança en tu mateix@
dorms malament o dorms molt
menges massa o massa poc
et sents culpable per tot
no tens ganes de fer res
no et pots concentrar
et sents sempre trist@
et sents inferior
estàs cansad@



PARA-LI EL COP A LA DEPRE!!

Associació
Fem Pedagogia
Per una vida digna per a tothom

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellà del Vallès



PARA-LI EL COP A LA DEPRESIÓ!!

Autors: Carme Martínez-Roca i Malik Vazi

Imatges: www.freedigitalphotos.net

Octubre de 2013

Després de llegir aquesta guia sabràs:



Per què no parem atenció als cops de la depressió

3



Com colpeja la depressió

4



Què fer per posar-se en guàrdia davant la depressió i així poder parar-li el cop

6

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles

2



Per què no parem atenció als cops de la depressió

La depressió és un trastorn mental. De vegades utilitzem la paraula amb lleugeresa, com quan diem que estem “depres” perquè el nostre equip de futbol ha perdut. La depressió pot colpejar a qualsevol persona; de fet, les estadístiques diuen que una de cada cinc persones patirà una depressió al llarg de la vida. En aquests temps de crisi econòmica, pot colpejar a persones que s'han quedat aturades, que no arriben a finals de mes, que es veuen amenaces pel desnonament... però també a les seves famílies i amics, que pateixen per elles i també per sí mateixes quan pensen que, tard o d'hora, es poden veure en una situació similar.

En massa ocasions, però, no parem atenció als cops de la depressió. Això pot passar perquè tant els afectats com les persones més properes no saben identificar que el que els passa pot ser l'inici d'una depressió, o no volen acceptar-ho, o se'n amaguen per por al que altres persones pensaran, o no li donen importància, o no saben com ajudar...

No parar suficient atenció als cops de la depressió pot conduir a una crisi de salut mental – angoixa, atacs de pànic, intents de suïcidi... - o a la incapacitat d'actuar eficaçment per a que la situació, tant mental com econòmica (si aquesta és la raó de la depressió), millori. Per a que això no passi, **és molt important parar-li el cop a la depressió quan abans millor**. Si segueixes llegint, aprendràs com fer-ho!

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



Com colpeja la depressió

Per poder parar-li el cop a la depressió, el primer que cal saber és on i com colpeja.

La depressió colpeja la ment, el cor, el cos i el que fem.



Quan la depressió colpeja la ment...

- Tenim l'autoestima pel terra.
- Pensem que no valem per res, que som inútils.
- No ens podem concentrar.
- Ens costa molt prendre qualsevol decisió.
- Se'ns obliden les coses.
- Pensem que estaríem millor si ens moríssim.



Quan la depressió colpeja el cor...

- Sentim molta tristesa.
- Ens sentim culpables per tot.
- Tenim canvis d'humor.
- No tenim il·lusió per res.
- Plorem sovint.
- No gaudim amb res.
- Estem desesperançats.



Quan la depressió colpeja el cos...

- Estem sempre cansats

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



- No tenim energia.
- Mengem molt o molt poc.
- Dormim malament o dormim molt.
- Sovint tenim mal de cap, o d'esquena, o d'estómac.



Quan la depressió colpeja el que fem...

- No tenim esma per fer res, ni a casa ni a la feina.
- Podem beure més del compte.
- No ens arreglem, ens és igual la nostra aparença.
- No volem estar amb ningú.



T'està colpejant la depressió?

Està colpejant a algú que coneixis?

- Pensa en tu, en un familiar o en una persona que coneixis.
- Repassa de nou la llista de coses que passen quan la depressió colpeja la ment, el cor, el cos i el que fem.
- Marca amb una **X** totes aquelles coses que et passin des de fa dues setmanes o més, o que li passin a la persona en la que penses també des de fa dues setmanes o més.
- Si has marcat un total de 4 o més coses (síntomes), cal posar-se en guàrdia per pararli el cop a la depressió!





Para-li el cop a la depressió!

Ara que saps on i com colpeja la depressió, el següent pas és saber com posar-te en guàrdia per parar-li el cop, o com ajudar a aquelles persones que tenim a prop nostre per a que es posin en guàrdia.

Hi ha 5 accions que posen en guàrdia davant la depressió. Per recordar-les fàcilment, les anomenem VA-E-I-O-U:



Valora!



Escolta!



Informa!



Ofereix recursos!



Urgeix a buscar ajuda professional!

Fes el VA-E-I-O-U i posa't en guàrdia davant la depressió, o ajuda a que algú que coneixes s'hi posi!! Com? Segueix llegint i ho aprendràs!

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



VAlora!

Si es tracta d'una persona que coneixes:

- Pensa si fa dues setmanes o més que li passen 4 o més de les coses que hem llistat a "Com colpeja la depressió?". Si creus que és així...
- Parla amb la persona per acabar de valorar com està. Procura escollir un lloc en el que aquesta persona se senti còmode i un moment en el que tingueu temps per parlar. Pregunta-li com se sent i des de quant. Comenta-li el que has estat veient i que et preocupes per ell/a.
- Respecta la resposta de la persona. Si es posa a la defensiva, o no vol parlar, respecta-ho i fes-li saber que estàs allà si canvia d'opinió. Ara bé, si creus que la persona pot estar pensant en el suïcidi, cal que busquis ajuda professional immediatament. A l'apartat "Urgeix a buscar ajuda professional" trobes on et pots dirigir.
- Torna-ho a intentar més endavant, en el cas que la persona no vingui a tu. Fes-ho de forma amigable i breu. Dir "com va tot? Ja saps queestic aquí quan em necessitis" pot ser suficient per a que la persona sàpiga que pot seguir comptant amb tu i per a que no se senti pressionada.

Si es tracta de tu i et passen més de 4 coses de les que hem llistat, sigues sincer@ amb tu mateix@, no ho amaguis, dóna-li importància, accepta-ho. Si dubtes, pregunta a algú en qui confiïs si veu que et passen algunes de les coses que apareixen a la llista.

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



Escolta!

Si es tracta d'una persona que coneixes, quan decideixi parlar amb tu:

- Pregunta-li com se sent i des de quant. Comenta-li el que has estat veient i que et preocupes per ell/a.
- Escolta-la sense jutjar-la, sense pensar que és dèbil, que exagera, que és un@ gandula...
- No la criticuis, ni amb paraules ni posant cares que indiquin que penses alguna cosa negativa sobre ell/a.
- No donis "consells fàcils", com per exemple "anima't!" o "va, tu pots". Si pogués, segurament ja ho hauria fet.
- Procura que sigui l'altre persona la que més parli. Reformula el que et digui en forma de pregunta per veure si l'entens bé. No la tallis.
- Escolta tant el que diu com la manera en què ho diu. El to de veu, els gestos que fa poden dir més que les seves paraules.
- Procura mantenir una postura oberta i atenta per a que la persona se senti còmode. No creuis els braços, tingues contacte visual, no et miris el rellotge cada tres minuts...
- Mostra que la persona t'interessa tant en el que dius com en el que fas.

Si es tracta de tu, escolta't de la mateixa manera. ESCRIU els teus pensaments i comenta-ho amb algú en qui confiis.

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



Informa!

Tant si es tracta de tu mateix@ com d'una persona que coneixes, reflexiona o digues-li que:

- La depressió és una malaltia real i comú, i afecta a moltes persones.
- Patir una depressió no vol dir ser dèbil de caràcter, igual que no ho és patir qualsevol altra malaltia.
- La depressió es pot tractar.
- La depressió pot tardar un temps en resoldre's, però s'anirà més ràpid a fer-ho si es compta amb l'ajuda d'un/a professional de la salut mental.
- Tractar la depressió pot contribuir a afrontar millor la situació personal que s'estigui vivint, ja que es podrà pensar més clarament, es tindran més ganes de fer coses, ens podrem concentrar millor...



Ofereix recursos!

Com en el cas anterior, tant si és per a tu com si és per a una persona que coneixes, ofereix-te recursos, ofereix recursos, com poden ser:

- Fer exercici, encara que sigui a casa i durant cinc o deu minuts.
- Prendre el sol, preferiblement al matí.
- Anar a la web de l'ajuntament on vius i buscar alguna associació que es dediqui a ajudar a persones en risc o patint una depressió, o que

Amb el suport de:



Ajuntament de
Castellar del Valles



tingui grups de suport per a persones amb depressió.

- Anar a fer-se un massatge, o que una persona amiga te'n faci un.
- Parlar amb persones en les que confies.
- Anar a la biblioteca municipal i buscar algun llibre, escrit per especialistes, que parli de la depressió. També pot ajudar llegir el testimoni de persones que hagin patit i superat una depressió.



Urgeix a buscar ajuda professional!

L'ajuda que es pot proporcionar un@ mateix@, o les persones que t'envolten, és necessària però no suficient. Parar-li el cop a la depressió és necessari, però no suficient. El que cal és deixar de barallar-nos-hi, i per això cal buscar consell professional, que es pot trobar mitjançant:

- El/la metge o metgessa de família.
- Associacions que ajudin a persones en risc o patint una depressió i que pots trobar a la web del teu ajuntament.
- El/la psicòleg o psicòloga o psiquiatre.

Prova-ho encara que només sigui una vegada: Fes VA-E-I-O-U i posa't en guàrdia davant la depressió... o ajuda a que algú que coneixes s'hi posi!

Ara ja saps com! Si tens cap pregunta, escriu un missatge a fempedagogia@gmail.com

