

PSICOLOGIA

Ne parliamo
anche nel blog
www.confidenze.com

Aiuto, vivo con un depresso

Stare accanto a una PERSONA APATICA e demotivata è faticoso e frustrante. Ma con le parole e i GESTI giusti si può incoraggiare l'altro a prendersi CURA di sé. E risalire la china

DI BARBARA GABRIELLI CON LA CONSULENZA DI DANIELA ROSSI,
PSICOTERAPEUTA E COACH A BOLZANO

Vivere accanto a una persona depressa è una prova difficile da superare. Però, somiglia più a una maratona che a una corsa a ostacoli. Per vincerla occorre saper dosare bene le proprie energie lungo il percorso e prendere il ritmo senza fare scatti in avanti. «Più siamo legati a chi soffre di un disturbo dell'umore, maggiore sarà il dispiacere nel vederlo trasformato, privo di vitalità e d'intere-
ressi. La sensazione è quella di non riconoscere più chi ci sta di fronte» spiega la psicoterapeuta Daniela Rossi. «Per questo motivo, è inevitabile che scattino reazioni come rabbia, incredulità, ma anche frustrazione e senso d'impotenza». Come affrontare la situazione? «Sapendo fin da subito che la risalita sarà un processo lento e spesso faticoso, che possiamo fare tanto, ma non tutto da soli. E che, aiutando l'altro, non dovremo mai perdere di vista le nostre esigenze, perché così rischieremo di cadere nella stessa spirale depressiva che ha coinvolto la persona a cui vogliamo bene» prosegue Rossi.

CHE COSA PUOI FARE PER L'ALTRO

Focalizza il problema I segnali della depressione possono essere molti, dai pensieri

negativi alla mancanza di sonno e di appetito. Comunque, se ti accorgi che la persona che ti sta accanto non è più quella di prima, se ti sembra particolarmente demotivata e assente, cerca di dialogare con lei, ascolta bene quello che ti dice e come si esprime. Servirà a te a capire che cosa sta accadendo e a lei per prendere consapevolezza della propria situazione.

Accompagnalo verso la soluzione Il depresso si trova in uno stato d'immobilità: tutto è estremamente faticoso per lui. Spetta a te fargli capire che può guarire e stare meglio. Cerca l'aiuto di un esperto, un medico o un terapeuta, prendi tu l'appuntamento e magari accompagnalo alla prima visita. **Non spronarlo troppo** Con il depresso, frasi tipo: «Ma dai, pensa positivo! Che cosa ci sarà mai che non va?» hanno un pericoloso effetto boomerang. Lo faranno sentire ancora più incompreso e impotente. Il suo umore, infatti, non dipende dalla sua volontà. Se vuoi davvero aiutarlo devi dimostrargli che capisci come si sente, che ti metti al suo livello e che da lì ripartirete insieme.

memo

Per approfondire questo argomento leggi "S.O.S. Depressione in famiglia" di Ulrike Borst (Urra, 13 euro).

Introduci nuove abitudini

Più che le parole, servono i fatti. Aiuta, quindi, chi soffre a non isolarsi e a non passare il tempo libero sul divano di casa. A piccoli passi cerca d'introdurre nella sua giornata un po' di attività fisica, utile a produrre endorfine: una passeggiata, per esempio, può essere un efficace antidepressivo.

CHE COSA DEVI FARE PER TE STESSA

Accetta i tuoi limiti Non pensare che l'amore possa vincere tutto. La depressione è una patologia seria e va affrontata con l'aiuto di uno specialista. Questa consapevolezza ti aiuterà anche a sentirti meno responsabile e impotente.

Allontana il senso di colpa La depressione ha tante concause, e tu non sei una di queste. Affronta la situazione pensando che si tratta solo di una parentesi nella vita di una persona e che presto potrete tornare alla normalità.

Non farti travolgere Stabilisci il modo in cui ti dedicherai alla persona che soffre. Evita, cioè, che la tua intera esistenza sia coinvolta nel sostenerla. Mantieni spazi solo tuoi, momenti in cui ti puoi ricaricare e ritrovare le energie per andare avanti.

