



和一个抑郁症患者住在一起？

想知道你如何能够帮助他们，同时照顾好自己，
请继续阅读……

你应该知道什么

- 抑郁症有可能发生在任何人身上，这不是软弱的表现。
- 这是一种疾病，其特征是持续的悲伤和对通常喜欢的活动失去兴趣，同时难以开展日常活动。
- 抑郁症患者通常还会经历以下几种情况：丧失活力；食欲改变；睡得更多或睡得少；焦虑；注意力下降；优柔寡断；焦躁不安；感到无用、内疚或绝望；有自残或自杀的想法。
- 抑郁症是可以治疗的。找到最佳疗程取决于病情的严重程度。
- 朋友和家人的支持帮助人们从抑郁中恢复。

你能做什么

- 明确表示你想要提供帮助，倾听而不加评判，提供支持。
- 了解更多关于抑郁症的信息——与你认识的康复患者或当地卫生工作者交谈是很好的开始。
- 鼓励他们寻求专业帮助，并主动提出与他们一起赴约。
- 如果给他们开了处方药，提醒他们记得服用。
- 要有耐心——康复需要时间。
- 帮助他们完成日常任务，保持规律的饮食和睡眠模式。
- 鼓励定期锻炼和社交活动。
- 但是要注意，尝试做得太多会带来压力，让抑郁更严重。
- 鼓励他们关注积极的一面，而不是消极的一面。
- 如果他们想要自残，或者已经故意伤害了自己，不要让他们独自承受。向急救部门或卫生保健专业人员寻求帮助。拿走药品、利器和枪支等物品。
- 也要照顾好自己。试着找到放松的方法，继续做你喜欢的事情。

记住：当你和抑郁症患者生活在一起时，你可以帮助他们康复，但照顾好自己也很重要。



世界卫生组织