



## چگونه به افراد افسرده کمک کنیم؟

بسیاری از افراد در جامعه مدرن با مشکلاتی مانند افسردگی رو به رو می‌شوند، اما گاهی برخی برخوردهای اطرافیان باعث می‌شود روند افسردگی افراد تشدید شود.

بسیاری از افراد در جامعه مدرن با مشکلاتی مانند افسردگی رو به رو می‌شوند، اما گاهی برخی برخوردهای اطرافیان باعث می‌شود روند افسردگی افراد تشدید شود.

بسیاری از افراد در جامعه مدرن با مشکلاتی مانند افسردگی رو به رو می‌شوند، اما گاهی برخی برخوردهای اطرافیان باعث می‌شود روند افسردگی افراد تشدید شود.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، این بسیار مهم است که بدانیم چگونه می‌توانیم به افراد افسرده کمک کنیم. گاهی ما ناخواسته احوال روانی افراد افسرده را بدتر می‌کنیم، اما چگونه به این افراد کمک کنیم و همدلی نشان دهیم؟

### پشتیبانی کنید

برای افراد افسرده بسیار مهم است که از آن‌ها پشتیبانی کنید. این پشتیبانی می‌تواند شامل رفتارهای حمایتی باشد، می‌تواند شامل دعوت به قدم زدن باشد و حتی مواردی بسیار ساده‌تر مانند پرسیدن حال و احوال فرد را نیز شامل شود.

### فقط گوش کنید

هنگامی که یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در تلاش است با افسردگی مبارزه کند نیازی به نصیحت، تذکر یا برخورد های تند دیگران ندارد، این افراد مایلند شنیده شوند. در واقع بهترین کار از سوی شما گوش دادن به صحبت‌های آنان و هم‌حسی است. اجازه دهید فرد مذکور دقایقی را با آرامش با شما صحبت کند.

متوجه باشید که "نمی‌دانید چه احساسی دارند"

افسردگی مترادف با غم و اندوه نیست. روانشناس آمریکایی، سوزان فلچر می‌گوید: بیشتر افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، ر. توصیف شرایط روانی خود ناتوانند. در نتیجه، بسیاری از اوقات دوستان آنان سعی می‌کنند با گفتن اینکه می‌دانند چه احساسی دارند احساس بهتری در افسردگان ایجاد کنند. اما این باعث می‌شود افراد مبتلا به افسردگی بیشتر احساس تنهایی کنند.

### در تماس باشید

زیاد لازم نیست که با دوستی که با افسردگی دست و پنجه نرم می‌کند در تماس مستقیم باشید و حتی ممکن است وی را معذب کنید، اما سعی کنید گاه به گاه به فرد مبتلا به افسردگی پیام دهید، حال او را پرسید، از کلمات و عبارات امیدبخش استفاده کنید و سعی کنید نشان دهید به وی فکر می‌کنید.

### به موفقیت‌های آن‌ها افتخار کنید

اگر دوست شما برای انجام فعالیت‌های بزرگ زیاد آماده نیست، روی چیزهای کوچک تمرکز کنید و هنگامی که دوست افسرده شما یک دستاورد داشت (حتی کوچک) وی را تشویق کنید و سعی کنید اعتماد به نفس وی را تقویت کنید.