



Jeg har brug for din forståelse

Kære

Jeg har fået en depression. Det er en biologisk sygdom i hjernen, der medfører ændringer i både følelsesliv og tankegang.

Depression er en almindelig sygdom, som de fleste kommer sig af, når de får den rette behandling. Men det tager tid, og jeg kan få brug for din støtte undervejs.

Hvis du oplever, at jeg har ændret mig på det sidste, har du ret. Sygdommen påvirker mine tanker og min adfærd, og jeg orker meget mindre, end jeg plejer. Her er nogle råd, der kan lette min hverdag, indtil jeg bliver mig selv igen.

- Det kan være, at jeg husker dårligere, end jeg plejer. Det skyldes depressionen, og du må derfor gerne minde mig om aftaler og deadlines. Send mig fx en sms med mødeindkaldelse samme dag, som vi har aftalt et møde, og gentag gerne vigtige beskeder, men accepter, hvis jeg ikke møder op.
- Spørg, hvordan det går. Jeg skal nok sige til, hvis jeg ikke orker at tale i dag.
- Bær over med mig, hvis jeg overreagerer.
- Lad være at forsøge at opmuntre mig, hvis jeg har en skidt dag. Hjælp mig i stedet med noget praktisk.

Hvis du vil vide mere om depression, kan jeg anbefale dig at besøge **www.kropogsjael.dk**

Mange hilsner