



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 får brug for din støtte undervejs.

Depressionen betyder, at jeg orker meget mindre, end jeg plejer. Her er nogle ideer til, hvordan du kan hjælpe mig.

- Giv mig et ring, send mig en sms eller en mail. Det er dejligt at vide, at du tænker på mig. Du skal dog ikke forvente svar, for jeg orker ikke selv at være opsøgende lige nu.
- 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 det, jeg ikke selv orker, fx rengøring eller indkøb.
- Tag selv initiativ i stedet for at spørge, hvad jeg har lyst til. Lav noget mad, inviter mig ud at gå en tur eller andet, som jeg plejer at være glad for.
- Spørg mig, hvordan det går. Jeg skal nok sige til, hvis jeg ikke orker at tale i dag.

Viden og åbenhed er vigtige veje ud af min depression. Derfor vil jeg anbefale dig at læse videre på www.kropogsjael.dk

Mange hilsner