

Com fer costat a algú amb depressió o angoixa

¿Plora davant de decisions difícils com ara triar quins mitjans posar-se? ¿I què?

Als vint-i-quatre anys el món de l'escriptor i periodista Matt Haig es va ensorrar. Com una de cada cinc persones, va tenir una depressió. Al llibre *Raons per seguir vivint* (<http://www.grup62.cat/lilibre-raons-per-seguir-vivint/214915>) explica què vol dir estar en aquest pou. Llegim la llista amb què ens aconsella com hauríem de tractar les persones que hi estan al fons.

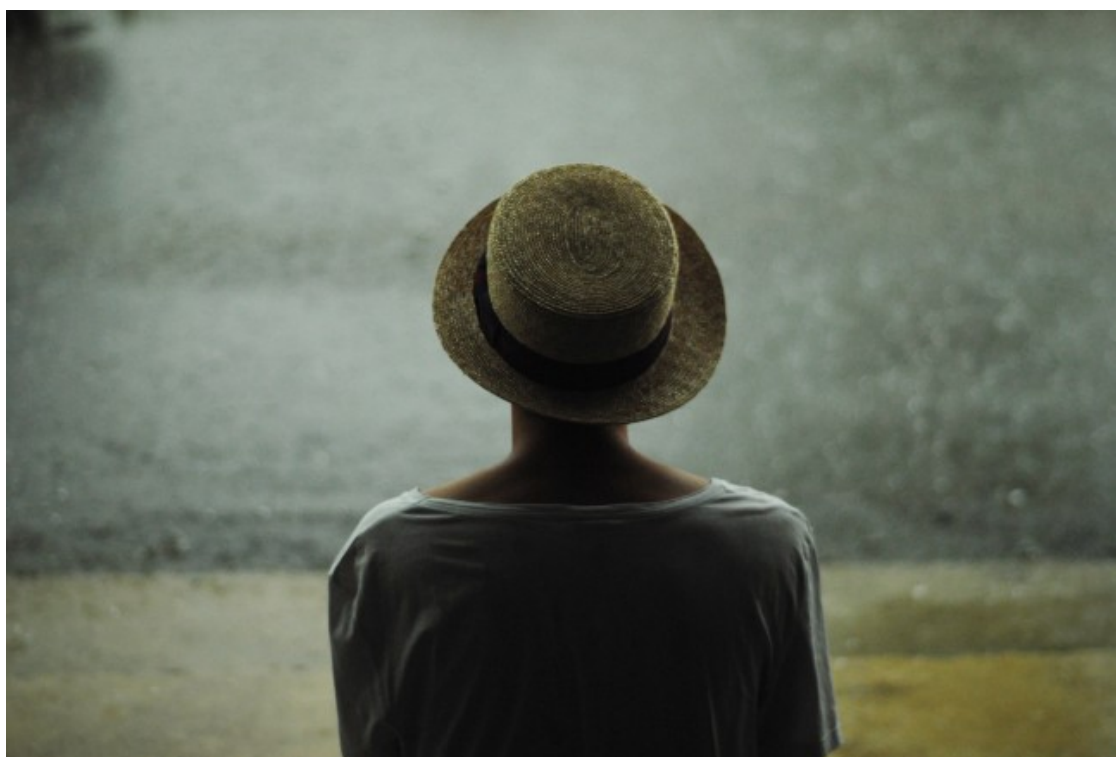


Foto: Silvia Sala

1. Sàpigues que ets necessari, i apreciat, encara que sembli que no és així.
2. Escolta.
3. No diguis mai «vinga, gira full» o «anima't», tret que alhora proporcionis instruccions detallades i fàcils per fer-ho. (L'amor sever no funciona. Resulta que n'hi ha prou amb el vell amor de sempre.)
4. Tingues en compte que això és una malaltia. Et diran coses que no es pensen de veritat.
5. Educa't a tu mateix. Entén, per sobre de tot, que el que a tu et pot semblar fàcil -anar a una

botiga, per exemple- pot ser un repte impossible per a un depressiu.

6. No et prenguis les coses personalment, no pas més de com te les prendries en el cas d'algú que tingués la grip o la síndrome de fatiga crònica o artritis. Res del que passa és culpa teva.

7. Sigues pacient. Entén que no serà fàcil. La depressió flueix i reflueix, es mou amunt i avall. No es manté immòbil. No et prenguis un moment feliç o un mal moment com una prova de recuperació o de recaiguda. Busca l'objectiu a llarg termini.

8. Acompanya la persona en el punt on és. Pregunta què pots fer. El més important que pots fer és ser-hi.

9. Si és factible, alleuja la persona de qualsevol pressió laboral/vital.

10. Sempre que puguis, no facis que el deprimat se senti més estrany del que ja se sent. ¿Tres dies estirat al sofà? ¿No ha obert les cortines? ¿Plora davant de decisions difícils com ara triar quins mitjans posar-se? ¿I què? Cap problema. No hi ha una normalitat estàndard. La normalitat és subjectiva. Hi ha set mil milions de versions de normalitat en aquest planeta.



Raons per seguir vivint <https://www.grup62.cat/llibre-raons-per-seguir-vivint/214915>

© Matt Haig

© de la traducció: Marc Rubió Rodon

© d'aquesta edició: Editorial Empúries, 2016