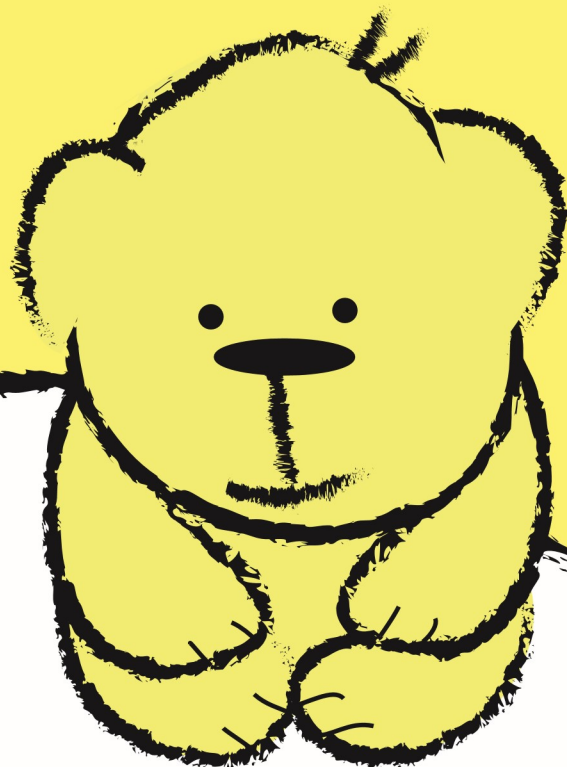




קחו את עצמכם בידיים

גישור על פערי תקשורת בין הסובלים מדיכאון
לאלו שאוהבים אותם

כתבה נוך נוך לי
אייר דאי קמרון
תרגמה מאנגלית דניאל הוניגשטיין



הספר הזה ניתן להורדה בחינם. אנא הפיצו
והעבירו לכמה אנשים שתרצו.

יחמיא לי אם תרצו להשתמש בתוכן הספר הזה
בעבודתכם, אך אנא הזכירו את [המאייר](#) ו/או
[אותי](#).

נשמח לקבל הערות או הצעות לגבי תוכן הספר,
בכתובת הדוא"ל nochnoch@nochnoch.com

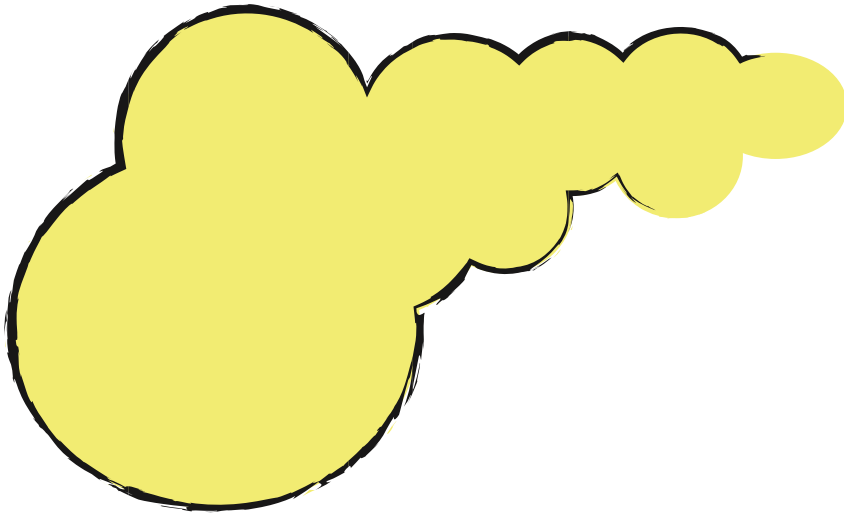
חלק מהתוכן הופיע במקור באתר
[NochNoch.com](#). כל פרסום מחודש בכל מדיה
נעשה ברשותי, כשאני מוזכרת.



אני יודע שאני בעולם משלי -
זה בסדר, הם מכירים אותי פה
אלמוני

הבעיה הכי גדולה בתקשורת
זו האשליה שהיא התקיימה
ג'ורג' ברנרד שו





תודות

הוא סבל מימים שבהם הייתי עצבנית, מזמנים של תסכול מהכתיבה ומחוסר השראה. הסבלנות שלו היתה יותר מוערכת מכפי שהוא יודע.

יותר מכל, אני רוצה להודות לכל אחד ואחת שהורידו את הספר הזה, במיוחד אם בעקבות כך תמשיכו להפיץ מידע על התמודדות עם דיכאון. תודה מיוחדת לתומכים ולתומכות, שהשקיעו זמן בקריאת המילים שלי ולא הפקירו אותי.

תודות המתרגמת

תודה רבה לכל מי שעזרו לי להגות ולסדר את התרגום: עופר פרל, שרוני שלומי, מיכה מגן ואריאל לורברבוים. תודה לגליה אנג'ל על העריכה. תודה לבן זוגי על התמיכה והעזרה בימים קשים וקלים.

אשמח להודות לכל מי שהשקיעו זמן ומרץ להפיכת ספר זה מרעיון למציאות.

אני מודה [לדאי קמרון](#) ו**קייסי היינס** על שהסכימו לקחת את הפרוייקט זה על עצמם ללא תמורה כספית. אני אסירת תודה להם על ההשקעה שלהם בספר הזה והם ממשיכים לעורר בי השראה.

הקוראים והקוראות שלי עודדו אותי והציעו הצעות לפרוייקט, למרות שדחיתי אותו במשך קרוב לשנה. רבים השאירו הודעות [בלוג](#) שלי ודרבנו אותי להמשיך. חלק גם תרמו מניסיונם לספר זה, ואני אסירת תודה על כך. תודות מיוחדות (ללא סדר מיוחד) מגיעות לריצ'רד הוקי, J, גיילס, לילי, ופול ברוק.

תודה מיוחדת מגיעה לבן הזוג שלי על עזרתו, רעיונותיו, הביקורת הבונה שלו (במיוחד כאשר המשכתי להתווכח איתו) והתמיכה הרגשית בזמן שעבדתי על הפרוייקט הזה.

תוכן

4	תודות
6	מבוא
10	דיכאון קליני: העובדות
11	הבעיה: חוסר הבנה וקצר בתקשורת
14-24	הפתרון: תקשורת אמפתית
14	1. <u>אם אובחנת בדיכאון</u>
14	א. טפלי על עצמך – בקצב שלך
14	ב. חמש הצעות כיצד לטפל בעצמך
16	ג. כיצד להביע את עצמך בפני משפחה וחברים
18	2. <u>הצעות לסביבה הקרובה של המדוכאת</u>
18	א. עשרה דברים שתוכלו לעשות או לומר לאדם הסובל מדיכאון
21	ב. עשרה דברים שמומלץ לא לומר לאדם בדיכאון
24	3. <u>נקודות מבט אחרות על דיכאון</u>
30	העתיד שלנו
31	על Bearapy והצוות היוצר
33	מידע נוסף ברשת

מבוא

רבים לא יודעים מהו [דיכאון](#). אני לא ידעתי, עד [שכמעט התאבדתי](#) בגללו.

אובחנתי במחלת הדיכאון בסוף שנת 2009. הרגשתי כאילו אני קבורה 50 מטר מתחת לשלג וראיתי עתיד של ["אוש ומחנק"](#). בן הזוג שלי ניסה לנחם אותי, אך דחיתי את הניסיונות מפני שהרגשתי שאיני ראויה לאדיבות ממנו או מכל אדם אחר. בכל פעם שהוא ניסה להשתמש בהגיון כדי להוציא אותי ממחשבותי הלא רציונליות, קיבלתי עוד אישוש לכך שאני כשלון. חשתי מאוד מתוסכלת מכך שהוא לא מסוגל להבין את הרצון שלי לסיים את חיי; ואילו הוא כעס על כך שלא חלקתי איתו את הרצון לחיות. אני חשבתי שהוא עקשן ולא מבין ללבי; הוא מצידו חשב שאני משוגעת וחסרת הגיון.

במשך כל הדיונים והריבים הללו באישון לילה, התחלתי להבין את המרחק בין דרך החשיבה של אלה שסובלים. ות מדיכאון לבין אלה שלא. הדרך של המדוכאים. ות לתקשר, או לא לתקשר, פוערת תהום של חוסר הבנה.

לקראת סוף 2010, פתחתי [בלוג](#) שבו כתבתי על החוויה שלי עם דיכאון ועל כל מה שלמדתי מההתמודדות שלי. ההערות והמיילים מהקוראים והקוראות שלי אישרו שגם הם עברו את מה שאני ובן זוגי עברנו. הם היו אלה ששכנעו אותי שיש צורך לדבר על [הקצר בתקשורת](#) שבין אדם מדוכא לסביבתו.

אני חייתי משני צדי הגדר. ראיתי עד כמה שונות המחשבות שלי כאשר אני בדיכאון בהשוואה לזמנים שבהם איני בדיכאון. לכן, אני מרגישה מחויבת להסביר ולהבהיר את הנושא עבורי ועבור אחרים, מתוך תקווה לקדם תקשורת אמפתית וקבלת האחר. תקשורת אמפתית ומבינה תעזור להתמודד עם אתגרי הדיכאון, ותוכל לקרב בין מי שסובלים ממנו ליקיריהם.

לבסוף, אפרסם כמה מהחוויות של קוראים/ות (ברשותם/ן) ואסיים ברשימת אתרי אינטרנט, שיכולים לספק תמיכה ומידע בנושא.

לכל אחד ואחת יש אחריות לעשות את חלקו בתהליך התקשורת. אי-אפשר רק להתלונן מפני שהצד השני לא מבין אותנו, או לא מגיב כמו שהיינו רוצים או מצפים. אני מקווה שהספר הזה יעזור לך להביע את מה שבלבך. אנא שלחו אותו לחברים ומשפחה.

תנו לדעות הקדומות להתנדף.

בתקווה,

נוך נוך

קיימים ספרים רבים, שעוסקים בדיכאון על מגוון נושאים; החל בדרכי מניעה, דרך הסיבות לדיכאון וכיצד לצאת ממנו, וכלה בעדויות אישיות ועובדות יבשות. אני מתימרת להתמודד עם מגיפת הדיכאון או סוגיות כלליות בבריאות הנפש. הספר הזה מתייחס להיבט אחד בלבד של הדיכאון: פער בתקשורת בין הסובלים. ות מדיכאון לבין הסביבה וכיצד ניתן לגשר עליו.

הפתרונות שאציע נובעים מהבנת המחשבות והרגשות שמובילות לדפוסים נפוצים בתקשורת שבין המדוכאת לסביבה. אתחיל בהצבעה על הבדלים במחשבות ובתגובות רגשיות בין מדוכאים. ות לבין מי שאינם מדוכאים. ות. בהמשך, אציע דרכים פרקטיות, הן למדוכאת והן לסובביו, כדי לפתור אי-הבנות וללמוד לתקשר בדרכים מותאמות שאינן שיפוטיות.

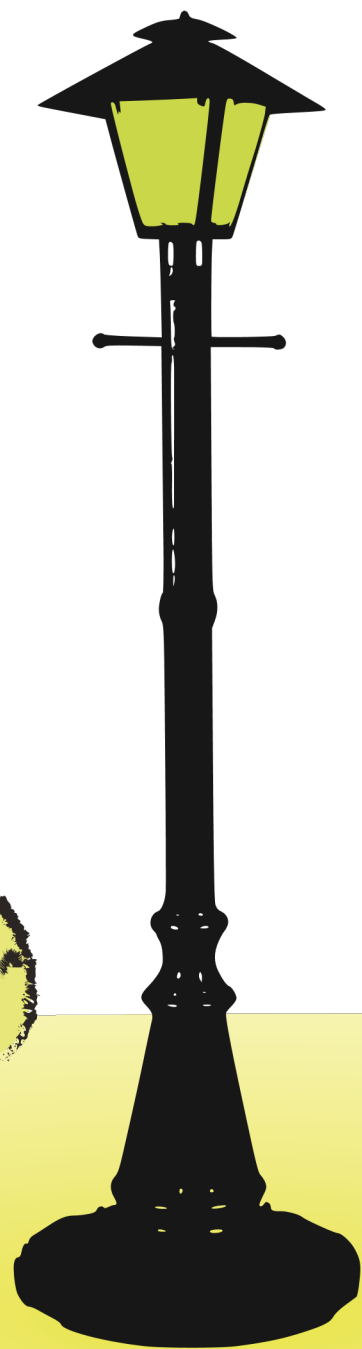


הספר לא נועד להחליף יעוץ רפואי מקצועי. אנא פנו לרופא.ה לאבחון מדויק וטיפול נכון. אנא החליטו.י אם העצות מתאימות למצבך האישי ומרגישות נכונות עבורך. אם בכל זמן שהוא רופא.ה או מומחה אחר גורם לך שלא להרגיש בנוח, זוהי זכותך להפסיק את הטיפול לאלתר ו/או לדווח עליהם לארגון מפקח.

שימו לב, שאני מבחינה בין מי שאובחנו במחלת הדיכאון ואלה שחווים.ות תקופות קצרות של מצב רוח מדוכא, שזו תופעה נפוצה.



אין סיבה לחיות,
פשוט אין סיבה
לחיות...



דיכאון קליני: העובדות

עד שנת 2020 דיכאון יהפוך
למעמסה גלובלית.

מתח ולחץ הם מן הסיבות
הנפוצות לדיכאון.

60% ממקרי האובדנות בעולם
קשורים לדיכאון.

ישנם סוגים רבים של דיכאון,
למשל: דפרסיה מאנית, דיכאון
אחרי לידה, דיכאון עונתי ועוד.

דיכאון הוא אחת מהסיבות
העיקריות לנכות, שגורם לחברות
אובדן של מיליארדי דולרים בכל
שנה כתוצאה מחיסורי כוח אדם.

264 מיליון אנשים ברחבי
העולם סובלים. ות מדיכאון.
ישנם עוד רבים נוספים, שלא
יודעים או לא מאובחנים

דיכאון היא מחלה, המוגדרת על
ידי ארגון הבריאות העולמי ואיגוד
הפסיכולוגים האמריקאי
כהפרעה במצב הרוח.

נשים סובלות מדיכאון יותר
מגברים, אך הסטטיסטיקה הזו
עשויה להיות מוטת, שכן גברים
מודים פחות בדיכאון ונוטים פחות
לבקש עזרה בטיפול בו.

דיכאון אינו עצבות שנמשכת כמה
ימים. הסובלים. ות מדיכאון ירגישו
לפחות חמישה או יותר
מהסימפטומים הבאים, למשך
שבועיים רצופים לפחות:

חוסר תיאבון, חוסר מוטיבציה,
עייפות, מחסור בשינה,
מחשבות אובדניות, התנתקות
מפעילות חברתית, חוסר עניין
בפעילויות אהובות, חוסר
תשוקה מינית ועוד.



•••

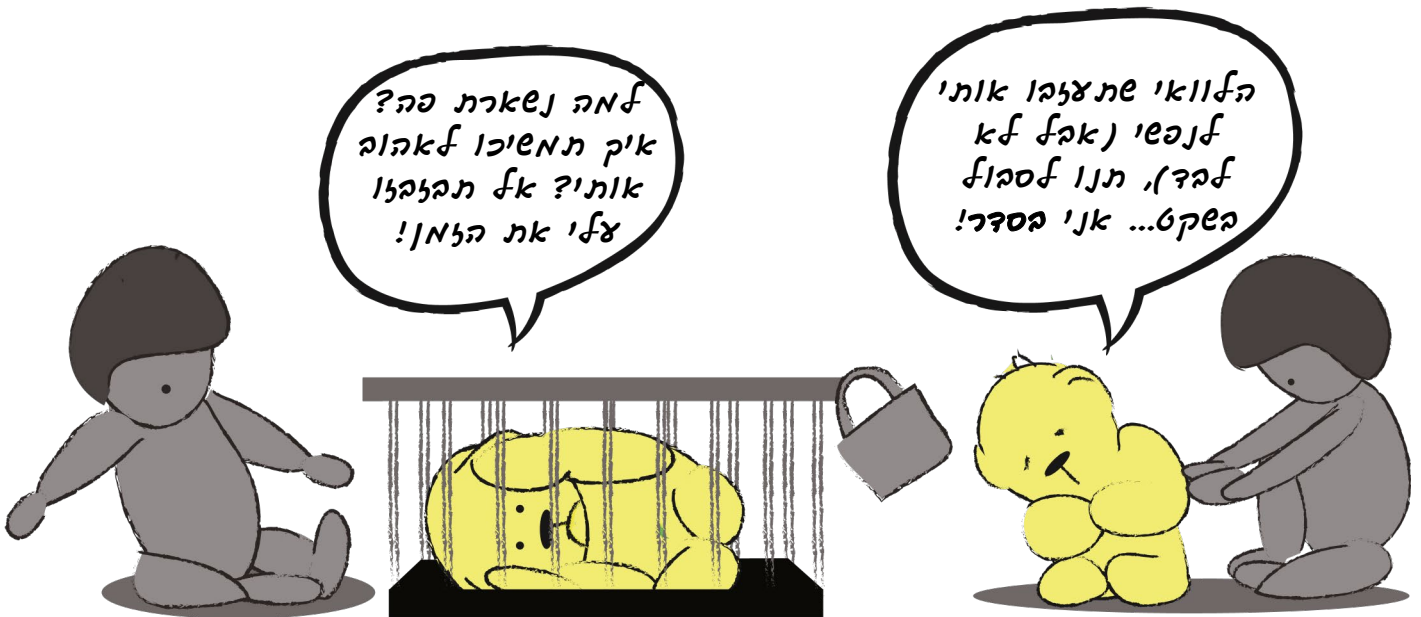
הבעיה:

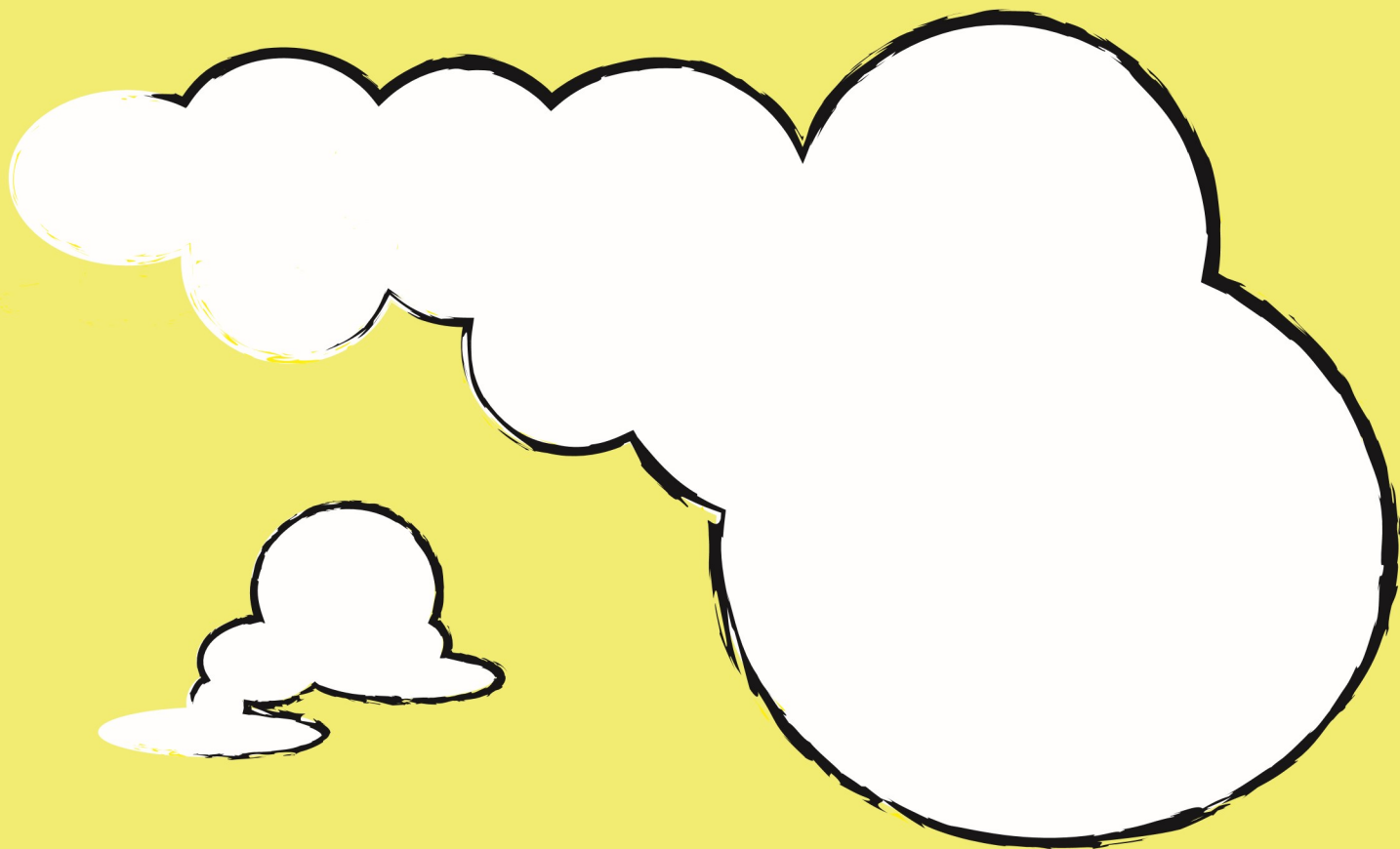
חוסר הבנה וקצר בתקשורת

לעולם החיצון, הסובלים. ות מדיכאון יתנהגו באופן שנחשב "מוזר" – בעבודה הם. יתעצלו, יהיו רגשניים, או יכעסו בקלות. הם. יראו לא מעוניינים או שליליים בסביבת חברים ומשפחה, תמיד "הורסים את המסיבה". המדוכאת זועקת. לתשומת לב, אך לא תמיד באותו האופן שבו אחרים מביעים זאת.

סביבנו יחשבו שאנחנו כפויים. טובה כשמוצעת לנו עזרה; ואילו אנחנו נרגיש דחייה כשהסביבה מבטלת ומתעלמת ממחשבותינו הדיכאוניות. כך מתחיל המעגל הכואב של חוסר תקשורת וחוסר הבנה...

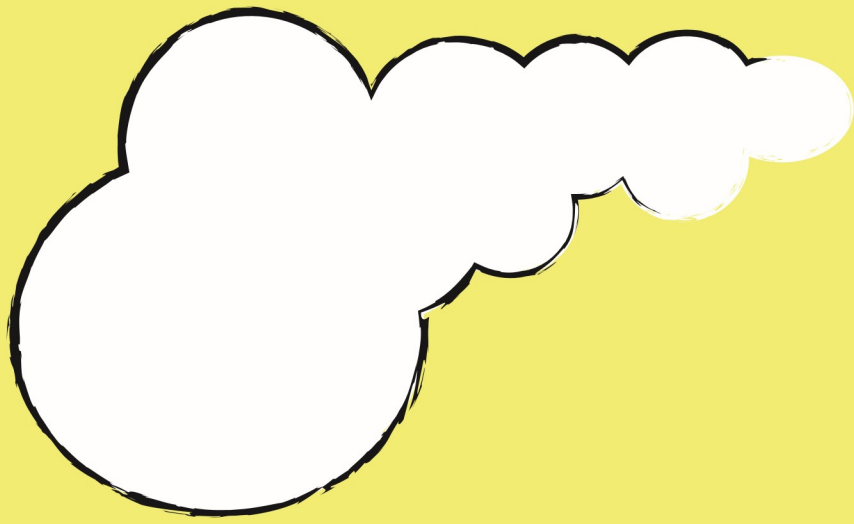
•••••





אני בקיא...!





לאחרים אני נראה...
...

פזיזות לא מאושר

חסר כבוד מרוחקת עצלן

מתקשה חברתית חסרת רצון

כואם לא שקטה מתבודד

עושה סיפור גדול מא-כאום

הפתרון:

תקשורת אמפתית

א. אם אובחנת בדיכאון

לחיות עם דיכאון זה לא נעים, וזה בהחלט לא מצב שנרצה להישאר בו. בדיכאון, העייפות מכרסמת באנרגיה שלנו ומחשבות קיצוניות משתלטות עלינו. אנו נרגיש שאיבדנו שליטה על חיינו. כעס, רגשות אשם, כאב, עצב ושנאה מצטברים עד שהם מתפרצים ללא התראה במפולת שלגים, שקוברת אותנו 50 מטר מתחת לשלג, ללא מקום לזוז, ללא אוויר לנשימה, וללא מפלט.

הדברים הקטנים ביותר הופכים למרגיזים וההערות התמימות ביותר מתקבלות כביקורת. אנו נרתע ונתחבא. נחוש ייאוש, שלא נוכל להסביר. נבודד את עצמנו ולא נרצה לדבר עם אף אחד, מפחד שלא יאמינו וילעגו לנו.

זוהי **האירוניה של הדיכאון**. הדברים שהכרחיים להחלמה – התעמלות, חיים חברתיים, אכילה בריאה ונבונה – הופכים למאמץ עילאי. חוסר האנרגיה מונע מאיתנו לעשות בדיוק את הפעולות שיעזרו לנו להתאושש. למרות כל זאת, אני מפצירה בך לנסות.

הייה סבלנית כלפי עצמך ונסה! לדאוג לעצמך לפני אחרים. התעלמי מהאופן שבו אחרים עלולים לשפוט אותך; **עזרו לעצמכם לציאת מהדיכאון**.

רק כך תוכלו לתקשר עם שאר העולם.

1. טפלי בעצמך - בקצב שלך

אין טיפול אוניברסלי יעיל לדיכאון קליני. כל אדם מושפע. מההיסטוריה האישית, החינוך, הסביבה, התרבות והאישיות שלו. לכן, **כל מקרה הוא שונה**, אפילו אם נחוה סימפטומים דומים.

למרות זאת, אני מקווה שההצעות הבאות יעזרו לך לציאת מתחת לשלג ולקחת את הצעד הראשון לריפוי עצמי.

2. חמש הצעות כיצד לטפל בעצמך

א. הפנימי שדרושה לך עזרה באתגר שניצב מולך. הפסיקי! **להכחיש** את הסבל שלך. ההבנה שיש צורך בעזרה היא הצעד הראשון להחלמה.

מניסיוני: לא הייתי מסוגלת להודות שאני סובלת מדיכאון במשך תקופה ארוכה מאוד. לא הייתי מודעת לסימפטומים של דיכאון וסירבתי להתייחס לסימני האזהרה בתחילת המחלה. כשהדיכאון שלי נהיה חריף ואובחנתי, הרגשתי חלשת אופי ואשמה משום **שלא יכולתי להתמודד עם הלחצים בחיי**. הגישה הפרפקציוניסטית שלי מנעה ממני לראות שאני זקוקה נואשות לעזרה.

בן זוגי שכנע אותי לקבל טיפול. שנאתי כל דקה מזה, ושנאתי את עצמי בגלל שהייתי זקוקה לזה. יום אחד חלמתי שאני מטביעה את עצמי באמבטיה. זו היתה נקודת מפנה עבורי, כי נאלצתי להודות שיש לי בעיה שעלי לפתור. לבסוף, קיבלתי את העובדה שאני חולה, התחלתי לשתף פעולה עם המטפלים שלי וחיפשתי עזרה בצורה אקטיבית במספר מקומות שונים. למרות שהדרך להחלמה עוד הייתה ארוכה, הימים הגרועים ביותר היו כבר מאחורי.

ב. קבלו אבחון מדויק מגורם רפואי מוסמך, פסיכולוג ו/או פסיכיאטר. אם לא תאהבו את המטפלת הראשונה שתפגשו, נסו נוספים. היפגשו עם כמה מטפלים. ות שדרוש עד שתמצאו מישהו. שמסוגלת לעזור.



אמנם שמחתי על העזרה, אבל מהר מאוד הוצפתי בהצעות שונות. התעייפתי מלרוץ בין רופאים לפי המלצות של חברים ובני משפחה מודאגים. עם הזמן למדתי להיות פתוחה לדרכי טיפול חדשות, אך גם לא להתייחס לכל הצעה שקיבלתי. הפסקתי להקשיב לכולם והקשבתי רק למי שגרמו לי להרגיש בנוח. הבנתי שרק בגלל שתרגול מדיטציה, למשל, עוזר לאחרים, זה לא דווקא יעזור גם לי.

ה. היו סבלניים וסבלניות וקחו את הזמן שנדרש.

מניסיוני: זו הייתה העצה שהיה לי הכי קשה לקבל. ברגע שהודיתי שאני בדיכאון ציפיתי לחזור לעצמי בן-לילה. חשבתי שזה יהיה כל כך פשוט. צחקתי כשהפסיכולוג שלי אמר שעשויות לעבור כמה שנים, עד שאהיה חופשיה לחלוטין מהתקפי דיכאון.

לאחר שנה, כשהרגשתי שאיני מתקדמת ועדיין התמודדתי עם דיכאון, נהייתי חסרת סבלנות וכעסתי על עצמי מפני שאיני מחלימה מהר יותר. צעדתי שלושה צעדים קדימה, כמה צעדים אחורה, **ועברתי מספר מעקפים** בדרך להחלמה. כשדחפתי את עצמי מעבר ליכולותי, החמרתי את מצבי. כאשר התעסקתי בעתיד וחשבתי מתי אשתפר, לא יכולתי להשתחרר ולהתמקד בטיפול בהווה ולא התקדמתי משמעותית בהחלמה.

לעוד על הניסיון שלי עם הדיכאון, בקרו באתר:

NochNoch.com

מניסיוני: לאורך חודשים נפגשתי עם מספר פסיכולוגים, יועצים לבריאות הנפש ומאמנים לחיים, עד שמצאתי מישהו שהתחברתי אליו. הרגשתי שחלק מהמטפלים. ות שפגשתי לא הבינו אותי וניסו להתאים אותי לתבנית מסוימת. אחרים מיהרו לתייג את מציאות חיי כ-"הלם תרבות", "לחץ בעבודה", או "תקופת הסתגלות". לבסוף, מצאתי את הפסיכולוג שמטפל בי עד היום. זוהי בחירה אישית, ואני מעודדת אותך להרגיש בנוח עם היועצים הרפואיים שלך.

ג. קחו בעלות על תהליך **ההחלמה**. זה הגוף שלך, המוח שלך, הנפש שלך. אתה אחראית לדאוג לעצמך, גם אם תזדקקי לעזרה בכך.

מניסיוני: אני אדם ממוקד מטרה. לכן, מרגע שהפנמתי שיש לי בעיה, רציתי לפתור אותה. כמובן שנעזרתי ברופאים המטפלים, אך הייתי פעילה בחיפוש רופאים שסמכתי עליהם, ואף חקרתי חלופות לתרופות נוגדות דיכאון. לא היה טעם **לטבוע בעצב**, למרות שגם את זה עשיתי בתחילת הדרך. הייתי נחושה להחלים – ופעלתי כדי להשיג את המטרה.

ד. מצאי את הטיפול שהכי מתאים לך. לא חסרות עצות, אבל לא צריך להסכים עם כל מה שאחרים אומרים שיתאים לך. נסה. שיטות שונות והגיעי למסקנות שלך.

מניסיוני: מרגע שאמרתי את המילה "דיכאון", לכולם סביבי היו המון עצות והצעות לטיפול. חלק הציעו הצעות בצורה נעימה, אך אחרים נעשו מומחים בן-לילה. הם היו משוכנעים בצדקתם וביקרו את כל הטיפולים שעברתי.

3. כיצד להביע את עצמך בפני משפחה וחברים

כולנו מתקשרים בדרכים שונות, כאשר תקשורת יכולה להיות מילולית ולא מילולית, אך בדיכאון, תקשורת היא לא הצד החזק שלנו. אני התבודדתי במשך קרוב לשנה. מחקתי חברים ב-Facebook כדי לא לקבל הודעות השאלות מה שלומי; לא ידעתי איך לענות. התחבאתי מתחת למיטה כשהטלפון היה מצלצל, כדי שלא אצטרך לענות, ולא החזרתי שיחות, עד שלבסוף כיביתי את הטלפון לחלוטין. עניתי למיילים חודשים אחרי שקיבלתי אותם. לא יכולתי להסביר למה אני כל כך עצובה. לא הצלחתי אפילו להסתכל לבן הזוג שלי בעיניים.

במשך תקופת ההחלמה מצאתי דרכים להביע את עצמי ואת הערכתי למי שנשארו אתי לאורך הזמנים הקשים. בהמשך תקראו כמה הצעות לדרכי תקשורת עם הקרובים לכם. אני מקווה שתוכלו להתאים אותן לצרכים שלכם ושלכן ולמצוא את הדרכים הנכונות עבורכם/ן.

א. אימייל ו-IM

התכתבות באימייל היתה עבורי פחות פולשנית משיחות טלפון. כך, יכולתי לבחור איך ומתי אגיב לאנשים, היה לי זמן לנסח תשובה או להחליט אם בכלל לענות. כאשר סיפרתי רק לחברי הקרובים על הדיכאון, עשיתי זאת באימייל. סיפרתי כיצד אני מרגישה וחלקתי חלק ממשבובתי, בידיעה שהם יגיבו בחמלה. ההתכתבות באימייל נתנה גם להם זמן לחשוב על מה שכתבתי וכיצד נכון לענות לי.

ב. כתיבת ופרסום בלוג

כתיבה נעשתה [הישועה](#) שלי. היא עזרה לי לנסח במילים מחשבות שאפילו לא ידעתי שיש לי. כתבתי יומן כדי לתת למחשבותי לזרום, לשחרר עצבים ולהוציא את המחשבות השליליות מהראש שלי ועל הנייר. כשהתחלתי, פרסום בלוג על הנסיון שלי עם דיכאון היה עבורי דרך עקיפה לספר למכרי על הבעיה שלי. זו היתה הדרך שלי לתקשר עם אנשים רבים ולעזור לקרובי ושותפי לעבודה להבין מדוע נעלמתי להם במשך כל-כך הרבה זמן. אנשים אחרים, שסובלים מדיכאון, מצוירים או מביעים את עצמם בדרכים אמנותיות נוספות. חשוב למצוא את הדרך שלך להבעה, אוורור וקתרזיס.*

[*הערת המתרגמת: יש גם שיטות אחרות, כדוגמת [Janie Stapleton](#), שכתבה קומיקס]

ג. פרסום פוסטים בנוגע לדיכאון ב-Facebook

בדומה לבלוג, גם זוהי שיטת תקשורת עקיפה. כך, יכולתי להעביר מסרים למי שקראו את הפיד שלי לגבי העניינים שהעסיקו אותי באותה העת. היו מי שיצרו איתי קשר וכשסיפרתי להם מה עובר עליי, חלקו איתי את חוויותיהם עם דיכאון ומחלות נפש אחרות. אחרים היו שיפוטניים, אך רוב אלה שיצרו איתי קשר היו נעימים ותומכים והם עודדו אותי להיות פתוחה יותר לגבי האתגרים שאני ניצבת מולם.

ד. בקשה לסבלנות

בשלב מסוים חזרתי להיות יותר חברותית מפני שידעתי שזה יעזור להחלמה שלי, אך לפעמים לא הייתי מסוגלת להביא את עצמי לצאת מהבית. חשתי אשמה על כך שביטלתי פגישות רבות, אך היה עליי לדאוג לעצמי. בפעמים שביטלתי תמיד התנצלתי וביקשתי לקבל זאת בסבלנות. כך, הייתי כנה עם חבריי וגם כיבדתי את צרכי בעת ההחלמה.

ה. נתינת מאפים לאות תודה

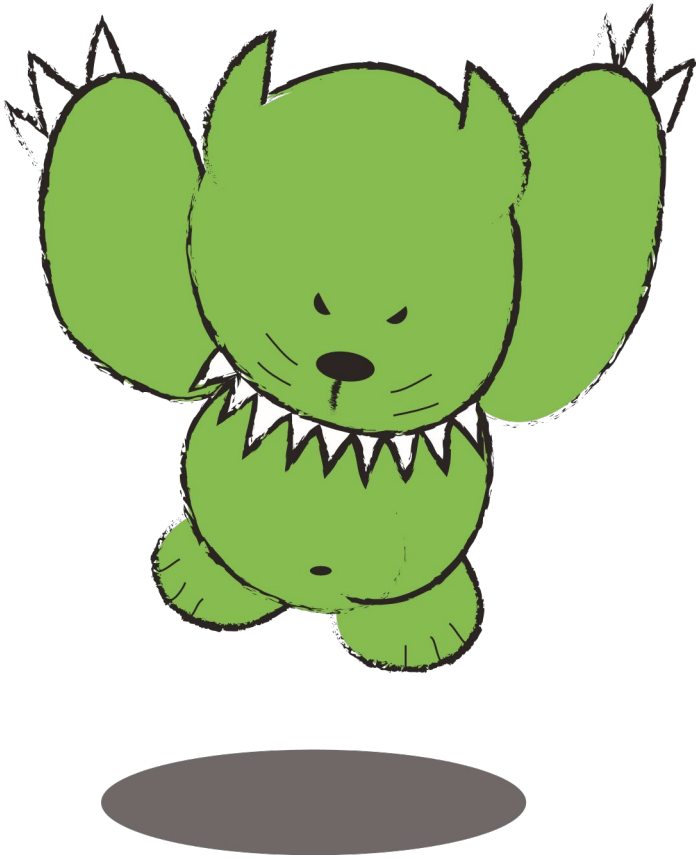
בזמן שהייתי בבית ולא הייתי מסוגלת לעבוד, [התנסיתי באפיה ובישול](#). בימים שהייתי מסוגלת לצאת מהדירה, הבאתי חלק מהמאפים שהכנתי לחברים. עבורי, זו היתה מחוות תודה לא מילולית. כך הכרתי תודה על סבלנותם של חבריי להיעלמויות שלי במשך תהליך ההחלמה.

ו. "אובחנתי במחלת הדיכאון. איני מבינה עדיין את כל המשמעויות, אבל אני לומדת להתמודד. אצטרך קצת זמן"

כך השבתי לאלה שאמנם התכוונו לטוב, אך היה להם יותר מדי מה לומר על החיים שלי ועל הדרך שחייתי אותם. התשובה הזאת אינה ביקורתית והיא מאוד מנומסת, אך זה העביר מסר שיניחו לי לנפשי ויפסיקו להעמיס עליי את דעותיהם.

ז. התעלמות מאנשים שגרמו לי להרגיש יותר גרוע

[היו גם אנשים בלתי נסבלים](#). הם היו אלה שחקרו מדוע אני בדיכאון – כי הרי אני כל כך מוצלחת!



תשובה כזאת איששה שיש מקום לדאגה שלהם, שעליה אני מודה ובנוסף, הרגיעה אותם, שאני מודעת למצב ומתמודדת איתו. כשעניתי כך גרמתי למכרי להרגיש מוערכים ולא דחויים.

ט. "תודה על הצעתך כיצד להחלים. אשקול אותה"

לאנשים יש כוונה טובה כשהם מפנים אותך לרופא או מציעים שיטות מיסטיות שונות כדי לעזור לך "לגרש את החשכה". כשהתווכחתי עם אנשים כאלה רק שרפתי אנרגיה, שלא היתה לי. מפני שהבנתי שאכפת להם ממני, לא סרבתי לקבל את ההצעות, הודיתי להם ואמרתי שאשקול אותן. כך, יכולתי להכיר תודה מבלי להתחייב לשיטה שלא התאימה להחלמה שלי. כך גם הרגעתי את אלה שהיו בטוחים שהם יודעים הכל ולא הפסיקו לרדוף אחרי עם עצות עד שהבטחתי להם שלפחות אשקול את המלצתם.

לא היה לי זמן או כוח להסביר לאנשים בעלי דעות קדומות, שלא באמת רצו להקשיב לי. לכן, התעלמתי כשהם התקשרו אלי ולא השבתי להודעות שלהם. אמנם, איבדתי כמה מאותם "חברים" בדרך, אך זה לא נחשב כהפסד בעיניי. ייתכן שבעתיד נתחבר מחדש, אבל נכון לעכשיו אני יודעת שעליי להגן על עצמי מטריגרים שליליים.

ח. "אני מתמודדת כעת עם אתגרים בחיי, שאיני מעוניינת לפרט. בבקשה תבינו את זה ותנו לי קצת מרחב וזמן. תודה על ההתעניינות"

הרבה אנשים היו באמת מודאגים בקשר אלי, אך מפני שהקשר שלנו לא היה מספיק קרוב - לא הרגשתי בנוח להיפתח אליהם לגבי מצבי. באמצעות התשובה הזאת הכרתי בדאגתם הכנה, אך סרבתי לפרט בצורה מנומסת.

1. "תודה שאתם דואגים לי"

לפעמים הביטויים הפשוטים עובדים הכי טוב. הרגשתי אשמה כי בן זוגי היה צריך להשגיח עליי. הצטערתי שהפצצתי את חבריי הטובים במחשבות שליליות והתקפי זעם בצורה בלתי צפויה, למרות שהערכתי את הדאגה והטיפול בי אפילו בימים הכי קשים. אין צורך לכתוב סיפור כדי להביע הכרת תודה. "תודה רבה" מכל הלב אומרת הרבה.

אם היית או הנך במצב הזה, כל הכבוד על שנשאת עם המדוכא/ת לאורך תקופת הדיכאון.

עלינו להבין, שבדיכאון אנשים רואים את המציאות בצורה שונה; הם מוצפים במחשבות שליליות ופחדים, שנראים לא הגיוניים לסביבה, אך עבורם הם מאוד אמיתיים.



אם יש לך קושי לתקשר עם חברים ומשפחה בזמן הדיכאון, תוכלי גם לשקול לשלוח להם את הספר הזה. זוהי מחווה לא מילולית של תקשורת, שעשויה לפתוח עבורם צוהר לאתגרים שניצבים מולך ולעזור לפרק את החסמים ביניכם.

2. הצעות לסביבה הקרובה של המדוכא.ת

דרכי החשיבה של האחר הן תעלומה לא פתורה, במיוחד אלה של מי שאובחנו בדיכאון או קשיים נפשיים אחרים. בדרך כלל כשאדם שאנו אוהבים חולה או סובלת – נרצה לעזור. יש לנו [כוונות טובות](#) ולכן, אנחנו מבולבלים ומתוסכלים כשניסיונותנו להתקרב נדחים.

מסיבה זו, שיחת עידוד או עקיצה סרקסטית, שבדרך כלל היו מתקבלות באופן חיובי, עשויות להתקבל בצורה שלילית מאוד על ידי מי שסובלת מדיכאון. כעת אציע מספר אפשרויות לעודד את מי שאובחנו בדיכאון ובהמשך, אספר על סוגי תקשורת שאני ממליצה להימנע מהם. חשוב לזכור שמילים תמימות אך לא מותאמות עלולות במקרה כזה להעמיק את הדיכאון.

א. עשרה דברים שתוכלו לעשות או לומר לאדם הסובל מדיכאון

הדברים הבאים עזרו לי בתהליך ההחלמה שלי, אך ייתכן שתצטרכו לבחור באסטרטגיה שונה, שתתאים לאישיות של יקיריכם הסובלים מדיכאון.

אני מקווה שתשאבו השראה לדרכים משלכם לגשת לאדם המדוכא.

1. "אני פה בשבילך, מתי שתרצה."

כששמעתי את זה, הרגשתי שיש לי מישהו לסמוך עליו, אפילו שלא יכולתי או רציתי לדבר. עצם המחשבה על כך שלא יפקירו אותי בזמנים קשים, הרגיעה אותי וגרמה לי להרגיש נאהבת, גם כשמצבי היה נואש.

2. "הי, שמעת על האפליקציה הזאת/קראת על הדבר המוזר/המצחיק הזה?"

במקום לשאול "מה שלומך" (שגררה את התגובה "ח*א"), חברי [סלו](#) נהג לשלוח לי בכל יום הודעה ולדבר איתי על נושאים שלא קשורים לדיכאון. הודעות קצרות כאלה או לינקים למאמרים הסיחו את דעתי בהתקפי בכי ולפעמים סקרנו אותי מספיק כדי שאוציא את הראש [מתחת לשמיכה](#).

3. שכבו לצדי כשאני בוכה

לפעמים, כשהייתי ממררת בבכי על השטיח בסלון, בן זוגי היה [שוכב לצדי](#). הייתי בוכה, צורחת ונחנקת מהדמעות, והוא נהג להביא לי טישו ולחבק אותי. הוא לא שאל אותי מדוע בכיתי, או הפציר בי שלא לבכות. הוא רק שכב לידי. בסופו של דבר הייתי מתעייפת ונרדמת, אך מתעוררת עם תחושות הקלה ונחמה על שהיה איתי בזמן הסערה.

4. "אני אולי לא אסכים או אבין את הרגשתך, אך אני מכבדת אותה"

במשך התקפי דיכאון קשים, המחשבות שלי היו ללא ספק [לא רציונליות](#). התלוננתי על החיים ועל כל דבר קטן. [לא חשתי ביטחון בעצמי](#), למרות כל ה"הישגים" שלי. [לא היתה לי תקווה](#). אמרתי לבעלי כל יום שאין [סיבה לחיות](#); העבודה דפוקה, אני שונאת את עצמי ואעדיף להרקב בבית מאשר לקום ולהתעמל. בהתחלה בן זוגי ניסה להתווכח איתי. הוא ניסה להוכיח שהחיים יכולים להיות משמעותיים, שאוכל לעזור לאחרים, להחליף עבודה ושהדאגות שלי מוגזמות. הוא ניסה להראות לי מציאות אחרת,

שבה יש לי חיים טובים והרבה דברים להודות עליהם. מנגד, היו לי טיעונים שסתרו את כל מה שאמר. השליליות שלי ["יאשה אותו"](#) וגרמה לי לחוש יותר [רגשות אשם ודיכאון עמוק יותר](#).

בהמשך, הוא הבין שכאשר אני שוקעת במחשבותי, הגיון לא יעזור. לא רציתי לנהל דיון. מה שהייתי צריכה זו הבנה, או לפחות חמלה והכרה [שזה בסדר להיות עצובה](#) ומתוסכלת.

היכולת שלי להרגיש את רגשותי, מבלי לחוש אשמה על כך, היתה קריטית עבורי. רק הפנמה וקבלה של רגשותי אפשרה לי [לפענח את המחשבות](#) הגורמות להם ולמצוא דרכי התמודדות.

5. "אני לא רואה את האדם, אבל אני מאמין שאת רואה אותו"

בזמן שהייתי מטופלת בתרופה מסוימת, היו לי [הזיות](#) של איש לבוש בגלימה שחורה וכובע, שמרגל אחרי. ראיתי גם ילדי רפאים שרצים על גבי מכוניות. הייתי משוכנעת שראיתי את המלאך גבריאל, שביקר אותי באמבטיה, והייתי בווה מהחלון במשך שעות ומחכה למרכבת האש של אליהו הנביא. אף אחד אחר לא ראה אותם. מי שלא הבינו את המחלה ניסו לחלוק עליי ולהגיד לי שהדמויות האלה לא קיימות, למרות שהשאלה אם הן קיימות לא היתה הנקודה. הנסיון לגרום לי להטיל בעצמי ספקות גרם לי לתחושה גרועה יותר לגבי עצמי. [מי הם שישפטו](#) אם הדמויות האלה קיימות או לא קיימות עבורי?

אחרים, שהכירו בחוויה שלי ולא ניסו לשכנע אותי שהדברים שראיתי לא קיימים, זכו באמון שלי והשכנעתי שאוכל לדבר איתם מבלי שילעגו לי. הרגשתי בטוחה מספיק כדי לספר להם מה עובר לי בראש ורק בזכות הדיבור והפתיחות הזו הצלחתי להחלים.

מה צלילי לעשות או
להידי?
אני מרגישה בלבול
וחוסר אונים

למה נדחיתיו?
מה אמרת או
צעיתי efa היה
נכון?

כמה זמן עוד?
ייקח? למה אינך
מבינה שאני רוצה
לצלוק?



כדי שאזרוק על עצמי בגדים ישנים ואצא קצת מהבית. היציאות הקצרות מהבית גרמו לשרשרת של הישגים חיוביים, שיחד עם התמיכה שתיארתי עד כה, עודדו אותי להיפתח ולחפש עזרה.

אם בובת דב לא מתאימה לחברך, בן. תזוגך או קרובך, אפשר לחשוב על משהו אחר שהם אוהבים. עוזר לחשוב מה התחביבים שלהם – כדורסל, שחמט, בדמינטון, טיולים, סרטים, בישול, מוסיקה?

מה שזה לא יהיה, עודדו אותם בעזרת מה שהם אוהבים. תצטרכו להתעקש, מפני שהדיכאון גורם לחוסר מוטיבציה, חוסר אנרגיה ולרוב גם לאיבוד עניין בתחביבים שהיו לפני המחלה.

8. היו עקשניים וערניים

הכחשתי את המצב שלי במשך זמן ארוך. אפילו [כשהפסיכולוג**](#) אמר לי "את סובלת מדיכאון ואני חושם לך תרופות נוגדות דיכאון", סרבתי להודות שיש לי בעיה. מכיוון שלא הודיתי בבעיה, לא נקטתי שום צעד על מנת לטפל בה.

6. "אפשר לעשות משהו בשבילך? אפשר להציע לך מים? תה עם לימון ודבש? מרק? כנפי עוף?"

בדרך כלל, התשובה שלי היתה "לא", אבל היו פעמים שהייתי בולעת (תרתי משמע) את הפתיון. איבדתי את התיאבון בהתקפים הכי קשים, והשלתי כ-20 ק"ג במשך הדיכאון. סבלתי מחוסר בתזונה שהוביל למחסור חמור באנרגיה. אכילה עבורי היתה הישג ולכן, כשאנשים הציעו לי אוכל הם לא רק גרמו לי להרגיש שאכפת להם, אלא גם הובילו אותי לנצחונות קטנים בדרך חזרה לקו הבריאות. זה חשוב במיוחד אם האדם המדוכא חי לבד.

7. "שניקח את [פלופי](#) לשחק?"

העצה הזאת מן הסתם אישית עבורי, אבל בטח תוכלו לשנות אותה כך שהיא תתאים למצב. היתה לי בובת [דב של גונד סנאפס](#), שנהיה הנחמה והחבר שלי בעת הדיכאון. באותה תקופה נשארתי בתוך הבית ככל האפשר, לעיתים גם עשרה ימים רצופים. כדי לפתות אותי לצאת להליכה, בן זוגי היה משתמש בדב. הוא היה מציע [לקחת את פלופי לפארק](#) או לצלם אותו בשלג. זה היה מצית בי מספיק עניין

ב. עשרה דברים שמומלץ לא לומר לאדם בדיכאון

אנחנו מתייחסים אחדת לשניה בהתבסס על החוויות והניסיון שלנו. לעיתים, כשאנו רוצים לתמוך, נשתף בסיפורים והצעות שנראות לנו מועילות. אך זכרו שדיכאון פוגע ברציונליות ולכן, אפילו הכוונות התמימות ביותר עלולות להזיק. בחלק זה אדגים מניסיוני האישי כיצד מי שאובחנו בדיכאון עלולים להגיב לאמרות נדושות. אמנם האמרות הבאות הן בשימוש תדיר ומתבקשות, אך במקרה הזה התעלמו מהצורך לומר אותן. לעיתים קרובות האמרות הללו יגרמו לסובלים. ות מדיכאון להרגיש מבודדים ומנותקים.

1. "הישארי חיובית"

אני אחשוב: ברור! אני רוצה להיות חיובית, אבל איך? במציאות שלי העולם כבר קרס. מה שעבורך לא רציונלי, דווקא הגיוני מאוד עבורי. אני כל כך כועסת/עצובה/בודדה/מיואשת/מתוסכלת/נואשת. כיצד אינך רואה שהייתי רוצה להישאר חיובית אבל איני מסוגלת?

אני ארגיש: שאני רוצה להסתגר יותר בתוך העולם שלי כדי להימנע מעוד עצה חסרת תועלת, שלא מסבירה כיצד אוכל להישאר חיובית, רק שעלי לעשות זאת.

2. "אל תחשוב ככה"

אני אחשוב: למה לא? מה רע בזה? כך אני מרגישה וחושבת. זה אולי שלילי, אבל כך אני מרגישה. כיצד עלי לחשוב? כמוך? אנחנו אנשים שונים, מדוע עלי להרגיש ולחשוב כמוך?

אני ארגיש: שעשיתי משהו רע בכך שאני חושבת בצורה מסוימת ולכן נזפת בי. אני אתרחק, אבקר את עצמי על השליליות שלי ואשקע עמוק יותר לתוך הדיכאון.

3. "תתגברי/צאי מזה/קחי את עצמך בידיים"

אני אחשוב: כיצד? אני לא רוצה להיות במצב הזה. אתם חושבים שכך נעים לי?

אני ארגיש: חסרת אונים וחסרת תועלת לחלוטין, מפני שאיני מסוגלת להחלים. חוסר אונים כזה יגביר את הדיכאון.

בן זוגי נאלץ להרים אותי ולסחוב אותי למונית ולרופא כדי שאקבל את העזרה, שלה הייתי זקוקה. הוא גם נתן לי את התרופות ודאג שבאמת אבלע את הכדורים.

בן זוגי יכל להשגיח עליי בצורה כזו משום שגרנו יחד, אך אם אין לך קשר כזה עם החולה, או שאין ביכולתך לקבוע דברים עבור החולה, קשה לוודא שהצעדים ההכרחיים להחלמה באמת ינקטו. עם זאת, במקרים מסוימים אסרטיביות כזו יכולה גם להזיק. אם הגישה שלך גורמת לחולה ליותר לחץ ומתח, אפשר לספק להם מידע ומקורות אחרים לקבלת עזרה, אך ההחלטה הסופית ביזוה.

לעומת זאת, אם אתם מרגישים שמישהו עומד להזיק לעצמו – אני ממליצה ליצור קשר עם קווים פתוחים או מרכזים למניעת התאבדות, לרובם יש מספר חירום והם יכולים ליעץ לכל מקרה לגופו. בתחילת ההתדרדרות שלי, בן זוגי התקשר למספר חירום כזה כי חשש שיש לי נטיות אובדניות. המומחים שענו הסבירו לו איזה סימנים לחפש ואיך לעזור. במקרה שלי הם יעצו לו ללוות אותי ככל שניתן.

[**הערות המתרגמת: שימו לב שבישראל רק פסיכיאטר או רופא משפחה יכולים לרשום תרופות לדיכאון].

9. אל תגידו כלום בזמן שאני מדברת

לפעמים הכי טוב לא לענות בכלל, במיוחד כשאדם מדוכא מדבר על רגשותיו. לעיתים קרובות הייתי צריכה פשוט לאוורר את מחשבותי ולשבת עם מישהו שיקשיב מבלי להגיב ולהציע פתרון. הייתי צריכה לדעת שיש לי מישהו שלא יגרום לי להרגיש אשמה על כך שאני מרגישה רע עם עצמי.

10. חבקי אותי

חיבוק גדול עוזר כל כך הרבה יותר ממה שאנו חושבים עבור אדם מדוכא. חיבוק ארוך תמיד הרגיע וניחם אותי. הרגשתי נאהבת אפילו כשטבעתי בשנאה עצמית.

מדוכבאת. לא מעניין אותי. זה יותר מדי מאמץ. אני רק רוצה לישון. לעשות משהו לא יגרום לי להרגיש יותר טוב. תניחו לי.

אני ארגיש: עייפה ואיטית. ארגיש שאין לי כוח לחשוב מה לעשות. אם את/ה כל הזמן אומר/ת לי לעשות משהו עם עצמי, זה יטריד וילחיץ אותי.

7. "מה לא בסדר איתך?"

אני אחשוב: הלוואי שידעתי. הו, הלוואי שידעתי. אולי את/ה או מישהו אחר יכולים לספר לי מה לא בסדר איתי? איני רוצה להרגיש כך, אז מדוע אני מרגישה כך?

ארגיש: ייאוש, כי איני יודעת איך הגעתי למצב הזה או מבינה את הגורמים לדיכאון שלי. ארגיש מוקטנת ואכעס על עצמי. ארגיש שאיני מסוגלת להתמודד עם זה ושמוטב שאמות.

8. "אתה צריך ... (למשל, לראות רופא)", או: "אסור לך ... (למשל, להתאבד)"

אני אחשוב: מדוע? אלה החיים שלי ומותר לי לסיים אותם אם אני רוצה. למה אני חייבת לאכול? אני לא רעבה. מי את/ה שתגיד/י לי מה עליי לעשות או לא לעשות?

אני ארגיש: שזו התנשאות, אפילו אם זו ממש לא כוונתך. אחוש דחוויה בגלל השיפוטיות שלך על המעשים, או חוסר המעש שלי. הביטחון העצמי שלי ירד וארגיש יותר נואשת ומדוכבאת לנוכח הדרישות האלה.

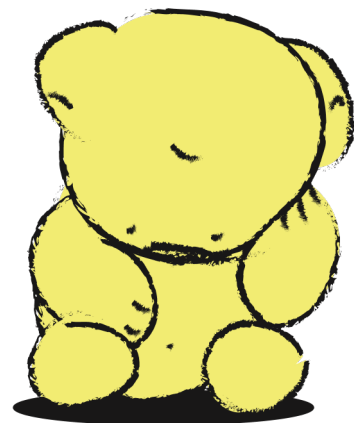
9. "תראי אנשים במצב יותר גרוע. יש מי שאפילו אין להם אוכל. תהיי שמחה בחלקך."

אני אחשוב: אמרת לי לא להשוות את עצמי לאחרים, כשאמרתי שאני מקנאה במי שהשיגו יותר ממני; אך כעת עליי להשוות את עצמי לאחרים, שיש להם פחות, בכדי להרגיש יותר טוב עם עצמי? אני מבינה שזה ניסיון להגיד לי שעליי להיות מודעת לכל הטוב בחיי ואני באמת מעריכה את זה, אך כיצד ההשוואה תפתור את הדיכאון שלי? למרות שאני מעריכה את מה שיש לי, אני עדיין מרגישה שלא שווה לחיות. אני עדיין עייפה מכדי להמשיך הלאה.

4. "למה אתה צריך להיות מדוכבא?"

אני אחשוב: הלוואי שידעתי. הרופאים אמרו שזה בגלל חוסר איזון כימי של סרוטונין. אני לא יודעת. אני לא יודעת. אני לא יודעת.

אני ארגיש: שלהיות בדיכאון זה פשע. אני ארגיש בילבול כי איני יודעת מה גרם לדיכאון שלי. אהיה אבודה ולא אדע כיצד לצאת מהדיכאון.



ההערכה העצמית שלי תרד ואתחבא מפניך, כי לא ארצה להרגיש שאיני טובה מספיק.

5. "תסתכלי כמה את ברת מזל!"

אני אחשוב: אני אסירת תודה על כל מה שיש לי. אבל כיצד זה קשור לדיכאון? הרופאים ומקורות מידע מוסמכים נוספים אומרים שדיכאון זו מחלה עם סממנים ביולוגיים. צריך להתייחס לדיכאון כמו אל כל מחלה אחרת.

אני ארגיש: שלא מבינים אותי וחושבים שאני ילדה מפונקת וכפויית טובה, כשזה לא המצב. ארגיש מתוסכלת ולא מובנת. אני אבכה, אזעק, ארגיש עצובה ואתכנס בתוך עצמי. שוב.

6. "תעשה משהו ואז תרגיש יותר טוב"

אני חושבת: מה אעשה? אין לי כוח. אני עייפה. אני

- "קחי כדור"
- "אתה גורם לי לעצב/סבל/אי נוחות, כשאתה במצב הזה"
- "מה הבעיה שלך?"
- "את צריכה להתגבר"
- "אתה מפחיד אותי/את המשפחה שלך/את החברים שלך"
- "אין לך דיכאון. לחברה שלי יש את זה, את ממש לא מתנהגת כמוה ולכן אין לך דיכאון"
- "תתעודד!"
- "היי יותר פתוחה. הגישה שלך כל כך שלילית. אם לא היית כל כך צרת אופקים היית יותר שמחה"
- "אתה לא צריך להיות בדיכאון. אני מכיר אנשים שצריכים להיות בדיכאון, אבל הם לא"
- "האם את רק מבקשת תשומת לב?"/"אתה רק עושה את עצמך"
- "את כל כך חלשה!"
- "כמה לחץ וסטריס כבר יכול להיות לך?"
- "תפסיק להתלונן על הכל. הסתכל על חצי הכוס המלאה"
- "את לא חושבת נכון, תשני את נקודת המבט שלך"
- "למה את עצובה/כועסת/בוכה כל הזמן?"

אני ארגיש: שאיני מבינה מדוע לפעמים מייעצים לי להשוות את עצמי לאחרים ולפעמים לא. שאיני מבינה כיצד להודות על מה שיש לי יגרום לי להרגיש יותר טוב, כי כל מה שיש לי באותו רגע חסר משמעות עבורי. ארגיש שאני פשוט רוצה למות, שאולי אם אמות, יהיה יותר אוכל לאלה שאין להם, שאולי כדאי לי לקפוץ מקומה 30.

10. "הכל בראש שלך..."

אני אחשוב: זה לא! דיכאון הוא אמיתי. כיצד אוכל לשנות את מה שיש לי בראש? זו לא אשמתי. אני לא רציתי את זה. אני לא יכולה לשלוט בזה. אני מנסה, אבל איני מצליחה!

אני ארגיש: זעם על כך שאיני מצליחה לשלוט במוח שלי, חסרת יכולת בכל ניסיון להשתפר ואשמה על כך שאכזבתי אותך. ארגיש מבודדת מפני שאף אחד לא מסוגל להבין אותי. אתרחק וארגיש שאני נכשלת ושעדיף שאמות.

לפניך אוסף של אמרות דומות ששלחו לי קוראי, שמכאיבות מאותן הסיבות שצינתי למעלה:

- "אתה צריך רק להתפלל יותר"
- "אני דואגת לך"



3. נקודות מבט אחרות על דיכאון

קיימים אתרי אינטרנט רבים, המציעים מידע וסיפורים אישיים של מי שאובחנו בדיכאון ומחלות נפש אחרות. ישנם גם ספרים רבים, שבהם אנשים חולקים את החוויות שלהם מהדיכאון. ניתן למצוא מידע בין אם אתם מחפשים מידע ובין אם אתם רוצים לעזור למי שסובלים מדיכאון. היו אמפתיים והימנעו משיפוטיות.

בחלק זה אשתף כמה מהמחשבות של קוראי בנושא. הם אינם משקפים את דעותי ואיני חושבת אם הם צודקים או טועים. הכוונה היא להציג מספר נקודות מבט שונות, שיכולות לעורר השראה במצבכם האישי.

עוד אבן לתיק

ג' הוא בן 31 ובעל תואר באנגלית עם דגש על חשיבה יצירתית ומקצועית. הוא סובל מדיכאון מאז גיל 10 והקרב ממשיך בכל יום.

אם אוכל להשוות דיכאון למשהו, אשווה אותו לסחיבת תיק גב, מלא באבנים כבדות. כל משפט שיפוטי או מזלזל מאחרים מוסיף עוד אבן לתיק. כל אבן נוספת גורמת לברכיים להיחלש, עד שכוונו המילים מוחץ אותי.

בחג מולד כלשהו, אחי אמר לי, בקשר לדיכאון שלי: "פשוט תהיה גבר ותתמודד עם זה." אחרי כמה סבבים של קולה ורום הוא הוסיף, "אין לך ביצים." הוא המשיך ואמר, "אתה כבר בן 30, עדיין גר עם אמא ולומד תואר חסר תועלת. אם שום דבר לא מתקדם תוך חמש שנים, כבר עדיף שתתאבד."

עוד אבן לתיק.

מישהו אחר פעם אמר לי: "תהיה גבר פעם אחת בחיך במקום לבכות, נקבה."

עוד אבן לתיק.

אם לאנשים היו יותר הבנה וידע כדי לקלוט את השלכות המילים שלהם, הם היו בוחרים אותן יותר בקפידה. זה צריך להיות הצעד הראשון, האבן הראשונה בגשר שבין המדוכאים לבין שאר העולם: ידע.

כן, אני כן טיפוס כזה

פול ברוק הוא בן 36, נשוי ואבא לילדים. הוא מתאר את עצמו כפנטומימאי מקומי, סופר, נוצרי, מיורקשייר, צמחוני, מוציא לאור, ומגוון דברים נוספים. פול אוהב שטויות, לצחוק, לטייל, טבע, להעלות רעיונות ולעזור לאנשים. הוא כותב על בריאות הנפש, חיי משפחה, ציפורים, וכל דבר שמעניין או משעשע אותו. הוא מתאושש מהתקף דיכאון שני. (אפשר למצוא אותו בטוויטר: @paulbrook76).

לפני מספר שנים, כשמישהי שקרובה אליי סבלה מדיכאון, מכר משותף אמר, "אוי לא, באמת לא חשבתי שהיא טיפוס כזה." משפט אחר ששמעתי ואפילו חשבתי בעצמי בעבר, לפני שהבנתי, הוא: "איזו סיבה יש להם להיות בדיכאון?"

אני רואה את התגובה הזאת הרבה כשמספרים על סלבריטאים שסובלים מדיכאון. הם עשירים, מפורסמים, בטח גם יפים... אז מדוע הם בדיכאון?

בנוסף, ישנו הרעיון המיושן שאפשר פשוט "לצאת מזה", כאילו זו סתם תקופה קצרה של מצב רוח רע ורחמים עצמיים, שאפשר לצאת מהם כי זה גורם למישהו אי נוחות. אם את אישה, את צריכה "להיות חזקה ולהמשיך הלאה". אם אתה גבר, אתה צריך "להיות גבר" ולהמשיך להיות גברי וחסר רגשות.

אני לא חושב שאף אחד מהאמרות או האמונות האלה נובעות מכוונה רעה. אני חושב שאומרים דברים כאלה מתוך חוסר ידע ומודעות למשמעות של דיכאון.

אמירות כאלה הן גם תוצאה של בלבול בין "להרגיש בדיכאון", כשהכוונה לתקופה קצרה של מצב רוח ירוד, לבין דיכאון, שזו מחלה. לדעתי זה המקור לרוב קצרי התקשורת בנוגע לדיכאון.

מהם סכינים. היו שסיפרו שהם שוכבים כל היום במיטה ורק רוצים לבכות, כיצד הם ניסו להתאבד בחיתוך מפרקי כף היד ואיך הם קפצו לפני רכבת. אני זוכרת שישבתי בלוויה של חבר מהאוניברסיטה. הקשבתי להספד המר-מתוק של הוריו ותהיתי איך מגיעים למצב הזה.

חבר קרוב הודה בפניי שהוא מתמודד עם דיכאון אחרי חודשים של ניתוק הקשר. הוא הראה לי את הצלקות על ידיו והסביר כיצד הן נוצרו. לא ידעתי איך להגיב. לעולם לא הייתי מעלה בדעתי, שאדם כל כך חכם, אינטליגנטי, שאפתן, וצעיר יכול להתמוטט כך.

כך התחלתי לקרוא ולהתעמק בנושא הדיכאון. זה הרבה יותר נפוץ משחשבתי ויכול לקרות לכל אחד.



האמירה, שמישהו הוא "לא טיפוס כזה", מעלה עבורי שתי מחשבות: הראשונה היא, שדיכאון יכול לקרות לכולם, מסיבות רבות. במקרה שלי, זה היה תהליך איטי של לחץ הולך וגובר, שחשף את הגישה הפרפקציוניסטית שלי, את הפחד שלי מכשלון, כעס ותסכול מודחקים, וחוסר הערכה עצמית משווע.

השניה היא, שאולי כן יש טיפוס מסוים שיותר נוטה לדיכאון: טיפוס חזק, לא חלש, שממשיך להיות חזק לזמן רב מדי. אחד שמשקיע יותר מדי בלרצות את כולם ולהשיג את הבלתי אפשרי, בתקווה שזה יגרום לו להעריך את עצמו יותר. כך זה היה במקרה שלי.

לגבי הנקודות האחרות שהעליתי: דיכאון זו מחלה. אי-אפשר "פשוט לצאת מזה", "להיות חזקים" או "להיות גבר" כדי להחלים; בדיוק כמו שאי-אפשר לזנק מהמיטה מיד אחרי התקף לב.

ישנם צעדים, שאפשר לנקוט, כדי למנוע את התגברות הלחץ, אך סביר שתבינו את זה רק בדיעבד. ללא ספק תלמדו את השיטות החשובות האלה לטפל בעצמכם רק אחרי שלקיתם בדיכאון, עברתם טיפול או ייעוץ וגיליתם שאתם שווים יותר ממה שחשבתם.

תמיכה למי שסובלים מדיכאון

לילי למדה את מקצועות הרפואה, אך כרגע עובדת כמורה במשרה מלאה. היא עדיין מחפשת את מקומה בעולם ומטרתה בחיים.

דיכאון זו מילה ששומעים הרבה, במיוחד בתקשורת בהקשר אנשים מפורסמים, שהתאבדו בגלל דיכאון. זה היה כל מה שידעתי: שאנשים מפורסמים בארץ רחוקה מתאבדים בגלל מחלה שנקראת דיכאון.

בשנתיים האחרונות, דיכאון חדר לחיי. פתאום שמעתי שיש לי חברים שסובלים מדיכאון. אלה כבר לא היו אנשים שלא הכרתי מארץ רחוקה. זה קורה לחברים שלי, שגרים באותה העיר, שחיים ועוסקים באותו התחום כמוני. זה היה בחצר האחורית שלי. חברים סיפרו לי כיצד הם ניסו להתאבד בעזרת אקונומיקה ועל כך שמרחיקים

אם אמא שלי לא האמינה בי, מי יאמין בי? זו היתה תחילת הדיכאון שלי. התחלתי להטיל ספקות בעצמי. התחלתי להטיל ספקות בקיומי. שקלתי להתאבד. התחלתי לשתות ולעשן ואימצתי עוד התנהגויות לא אחראיות, שעזרו לי להתעלם מחוסר המשמעות של חיי.

שלוש שנים לאחר מכן, קראתי במקרה את הספר של נפוליאון היל "תחשוב ותתעשר". מאז, אני מכור לספרי התפתחות אישית, שעזרו לי לשנות את חיי. למרות שהשינוי לא קרה בן לילה, למדתי כיצד לא לאפשר לגורמים חיצוניים להשפיע על האושר הפנימי שלי. התפישה שלי עבשיו את החיים שונה לחלוטין ממה שהיתה קודם. דרך לימוד קפדני ומתמיד של בני-אדם, הצלחתי לשנות את חיי,

קבוצת החברים שלי ואני החלטנו להוציא את החבר שלנו "מהבור". דיברנו איתו כל יום. היו ימים שהוא לא ענה לנו בכלל. ישבנו לידו על המיטה כשהוא המשיך לשכב שם והתעלם מאיתנו. עודדנו אותו, הגדרנו מטרות, השגנו הישגים ושיתפנו פעולה בסתר עם משפחתו, כדי להיות בטוחים שהוא בסדר.

הוא היה בן איתנו: אם לא היה מסוגל להיות איתנו הוא היה מבקש שנלך. הוא היה מבטיח לצאת ביחד כשירגיש יותר טוב, אבל אני לא חושבת שהוא ידע מה הוא יכול לעשות או להגיד על מנת לשפר את מצבו, או כדי לעזור לנו לעזור לו. אני חושבת שהוא הרגיש נחות מאיתנו, כמו כזה כשלון, שהוא לא רצה או לא ידע איך לתקשר איתנו. ניסינו כל מה שיכולנו בכדי לתקשר איתו. אם זה עזר או לא, אני באמת לא יודעת.

אני כן בטוחה, שעצם היותנו שם בשבילו ותמיכת משפחתו היו קריטיות. בין אם עשינו את הדברים "הנכונים" ובין אם לאו: פשוט שהיינו שם בשבילו בטלפון או לצד מיטתו. הראנו לו שאנחנו פה בשבילו. לדעתי, זה עשה את כל ההבדל.

אל תשתקו כשאתם נלחמים במחלה. דברו עם מישהו. תמיד יש תקווה.

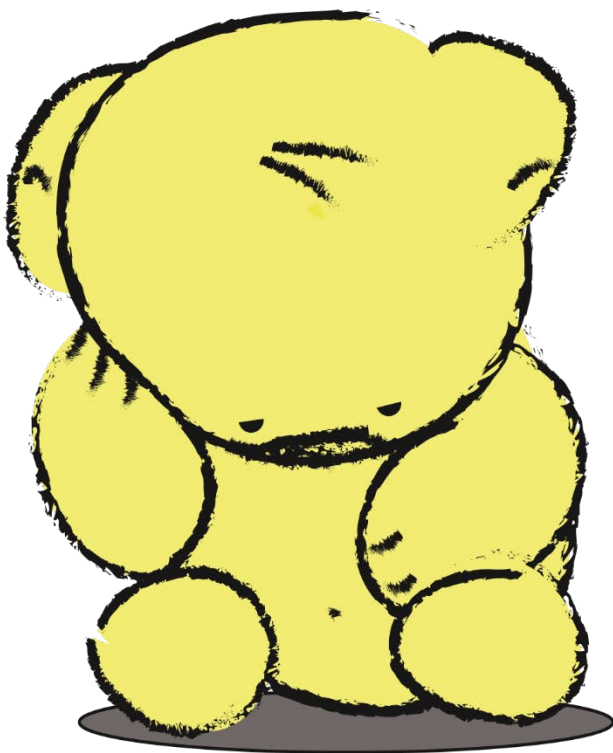
השפעת המשפחה

מאת גיילס

אני בן להורים גרושים. ההורים שלי התגרשו כשהייתי בן 10. כמבוגר, לא נהוג להאשים את הילדות בכל הבעיות שלך, אך העובדה היא שחוויות הילדות שלנו תרמו למי שאנו היום.

ברגע שסיימתי את לימודי התיכון, הייתי צריך לעבור לגור עם אמא שלי בעיר גדולה בהרבה משהייתי רגיל. בילתי זמן רב במחיצת דודי, מפני שהיא נהגה לנסוע הרבה במסגרת העבודה.

בשלב מסוים היתה לי הזדמנות לנסוע לאנגליה עם אחיי כדי להמשיך את הלימודים, אך דודי אמר לאמא שלי שאני חסר תועלת, חסר שכל ולא יצא ממני כלום. הוא אמר לה שאני לא אצליח בלימודים וזה יהיה בזבוז של זמן וכסף של המשפחה. אמא שלי בעסה עליי.



כך שאנשים אחרים לא יוכלו לשלוט ברגשותי ולהוריד לי את האמון והביטחון שלי בעצמי.

כעת, בגיל 30, הבנתי שדיכאון נובע ממודעות מוגבלת.

כאשר אדם תלוי מדי בגורמים ומצבים חיצוניים הנטייה לדיכאון גוברת, אך אם אדם מכיר בעצמו כצלם אלוהי, הוא לעולם לא יהיה בדיכאון. הכירו את עצמכם וגלו מי אתם, מפני שזו הדרך היחידה להיות בעולם אך לא מהעולם.

חיים שחווים פחות, מתוך "שחיקה ודיכאון בפרברים"

יצ'רד הוקי כתב את הספר "חיים שחווים פחות" וגר בדרום אפריקה.

כשהתמוטטתי, הייתי בן 39, נשוי באושר ואב לשניים. עבדתי כמנהל בכיר בבנק גדול ולכן, יכולתי לחיות בפרברים הירוקים של יוהנסבורג. היתה לי קריירה משגשגת, חיי משפחה מאושרים ומספיק שלטים רחוקים כדי לכסות לחלוטין שולחן סלון קטן. הייתי "מוצלח".

עם הזמן, החיים נעשו פחות מהנים. לאט לאט, איבדתי עניין בדברים שנהייתו מהם בעבר. לא טרחת להיפגש עם חברים ומשפחה או להשקיע בתחביבים. הפעולות הכי פשוטות נעשו למעמסה, למשל, ללכת לקנות גלידה עם ילדי. במשך שנים חייתי מחופשה לחופשה. נהגתי לתכנן את החופשות המשפחתיות שלנו בתחילת השנה וברגע שחזרתי לעבודה מחופשה אחת, כבר התחלתי לתכנן את הבאה. החופשות היו כמגדלור בערפל של חיי היום-יום, ותליתי בהן את כל תקוותי.

בהמשך חייתי מסוף-שבוע לסוף-שבוע ואז חייתי מערב לערב. הייתי מושיט יד אל רגעי האושר החולפים כשישבתי ברוגע עם משפחתי, הקראתי סיפורים לפני השינה, או קיבלתי חיבוק ונשיקת לילה טוב.

לא עברתי טראומה או חוויתי קושי יוצא דופן בעבר. הדיכאון שלי נבע מעשור של הליכה לאורך שדרת השחיקה. שחיקה קטנה וחסרת מעצורים, קצת בכל יום, מעבודה שלא סיפקה אותי וקביעת רפים גבוהים ולא מציאותיים עבורי ועבור הסובבים אותי שעם הזמן התפתחו לדפוסי מחשבה שליליים וציניים.

אני לא גאה להודות בכך, שלמרות שאני החשבתי את עצמי כאדם משכיל ומתקדם לגבי דברים רבים, המחשבה להגיע לפסיכיאטר הכתה אותי באימה. הדרך, שבה אנו חושבים על פסיכיאטריה, מאפשרת לנו לדמיין בקלות פסיכיאטרים כגברים בחלוקים לבנים שאוחזים מזרק ביד אחת ושוקר חשמלי ביד השנייה. אם מבקרים אחד כזה, הגלישה לא-שפיות היא בלתי נמנעת.

"אז אני קצת לחוץ, אבל לא מאוד, יחסית לאנשים אחרים. יש לי חיים טובים, למה אני לא יכול פשוט להתמודד עם זה? זה לא הגיוני. אני פוחד."

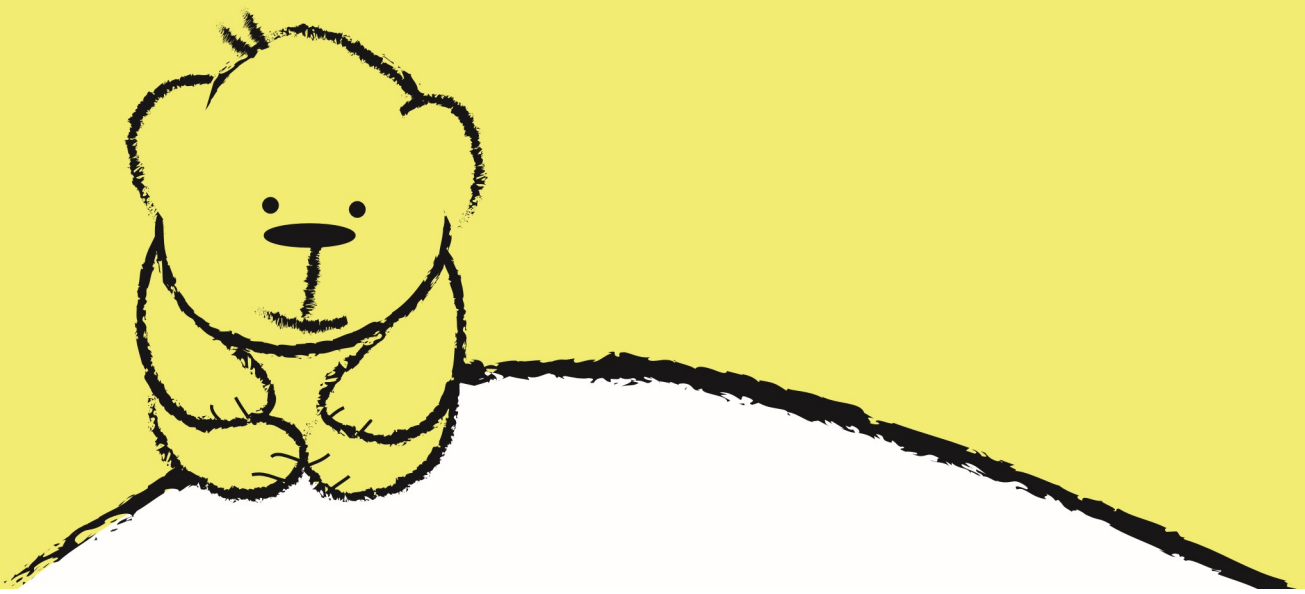
דיכאון יכול להתפתח מגורמים שונים, כמו אירוע טראומתי או מחלות אחרות, אך אם אתם כמוני – אדם רגיל שרץ במסלול החיים ומרגיש מוצף – בבקשה שימו לב להרגשה שלכם. דברו עם מישהו והתחילו להשקיע בעצמכם. זו ההשקעה הטובה ביותר שאי-פעם תעשו.

העתיד שלנו

השפים להחלמה: אישור

- מדוכאים מדברים על ראשותיהם
- הסביבה מקשיבה בחמלה ואמפתיה
- הסביבה תומכת ומעודדת
- התקשורת אינה שיבוטית

התקשורת מובילה להבנה ולהחלמה
וכואם מרוצים



לא הכל אבוד.
אפשר לשפר את התקשורת
בין המדוכאים לבין
הסביבה. דרושים מאמץ,
סבלנות וחשבה משני
הצדדים.



אודות Bearapy וצוות הייצור

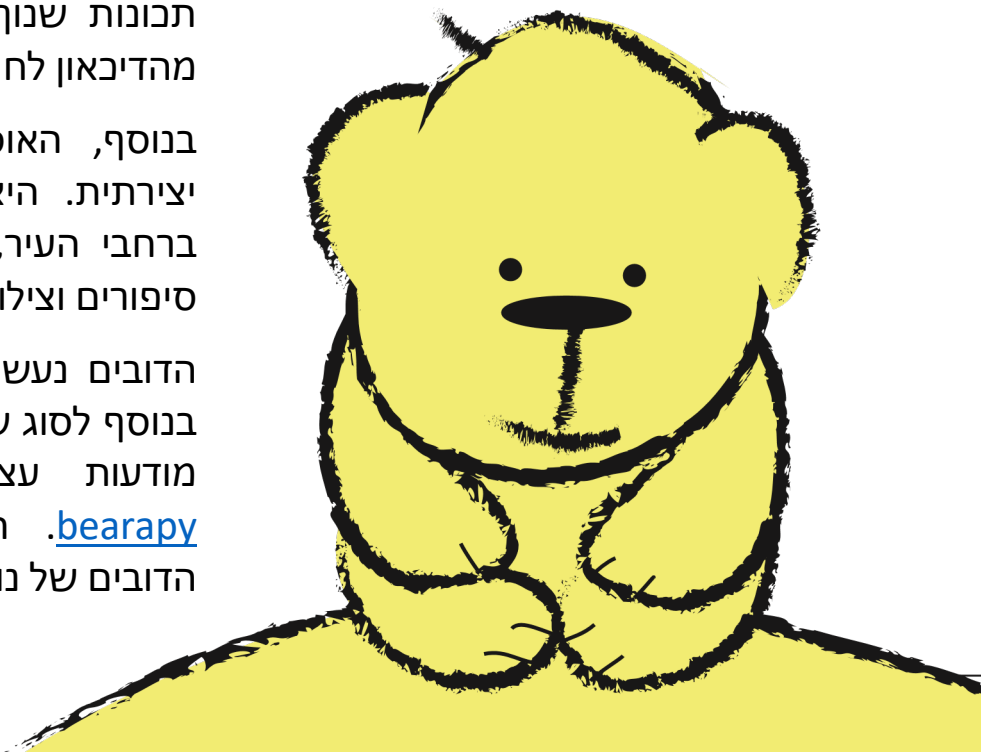
אודות bearapy

נוך נוך היא היוצרת של [bearapy](#), (bear + therapy, תרפיה באמצעות דב) שפותח באמצעות האוסף האישי שלה של דובי גונד סנאפּלס. המטרה שלה היא לעזור לאחרים בדרכם. מדיכאון להחלמה ולהפוך לאנשים שהם רוצים להיות.

בהתמודדותה עם הדיכאון, נוך נוך מצאה נחמה בדובי גונד סנאפּלס. בזמן שהייתה בביתה, היא קראה על הדובים האלה. במשך השנתיים שנאבקה בדיכאון, היא פיתחה אוסף נרחב של דובי גונד, אך הדובים לא היו רק עצצועים. נוך נוך נתנה להם [שמות ואישיות](#), ובמשך כל הטיפול היא הבינה שהאישיות שנתנה לדובים שלה ייצגו חלקים שונים שלה עצמה; תכונות מהשנים לפני הדיכאון או תכונות שנוך נוך היתה רוצה לפתח בדרך מהדיכאון לחיים מלאי שינויים.

בנוסף, האוסף עודד את נוך נוך להיות יצירתית. היא לקחה את הדובים לאתרים ברחבי העיר, צילמה אותם ויצרה בלוג של סיפורים וצילומים.

הדובים נעשו [למטרה יצירתית](#) בפני עצמה, בנוסף לסוג של תרפיה לשחרור לחץ והגברת מודעות עצמית. מתוך הפרויקט נוצר [bearapy](#). האיורים בספר זה בהשראת הדובים של נוך נוך.



קייסי היינס היא סופרת, עורכת ויועצת עצמאית באסיה. היא בוגרת Columbia Journalism School בניו יורק, וכתבה עבור ה-Wall Street Journal, Vogue India, The Magazine, South China Morning Post, ו-Asian Correspondent.

אפשר לראות את עבודתה באתר CaseyHynes.com. בנוסף, היא כותבת בלוג על נסיעות והתפתחות אישית ב-Spinning Free.

המעצבת – שנטל לסרו

שנטל לסרו היא מעצבת עצמאית המתגוררת במלבורן, אוסטרליה. היא לומדת לקראת התואר השני בפרסום באוניברסיטת RMIT וצפויה לסיים ב-2015. יש לה תואר בעיצוב תקשורת מאוניברסיטת סווינבורן, ומשם זכתה במילגה לסמסטר בעיצוב גרפי וביום אמנותי ב-ESAG Penninghen בפריז, צרפת. היא מתמקדת בעיצוב מותג והוצאה לאור. היא בעלת חברה עצמאית, שמייעצת לתחום המסעדות והמלונאות בנושא מיתוג, פרסום ותקשורת. לפרטים נוספים אפשר ליצור איתה קשר באן.

המתרגמת – דניאל הוניגשטיין

דניאל הוניגשטיין נתקלה בדיכאון כשאבא שלה חלה ואושפז עקב דיכאון פסיכטי. דניאל גילתה קושי רב בתקשורת עם אביה בתקופה זו, חיפשה איזה דברים לומר ולא לומר לו ומצאה את הספר הזה באנגלית. העצות פה עזרו לה להתמודד עם הדיכאון של אביה, לכן היא החליטה לתרגם את הספר ולהנגיש אותו גם לדוברי עברית. הצעות לשיפור או תיקונים יתקבלו בברכה, ניתן ליצור איתה קשר באן.

נוך נוך גדלה בהונג קונג ואוסטרליה והייתה מנהלת צעירה ומצליחה בחברה בינלאומית. אחרי שבע שנים בחיים האידיאליים שרצתה, חוותה דיכאון חריף שנבע מלחצים, שהפכו את חייה ללא היכר. בזמן שנאבקה בדיכאון, נוך נוך שמה לה למטרה לעודד אנשים אחרים במצבים דומים. היא עושה זאת בעזרת הבלוג שלה, NochNoch.com, שבו היא חולקת את מחשבותיה על החיים עם הדיכאון ופיתוח מודעות עצמית.

הכתבות שלה פורסמו ב-Forbes magazine, South China morning post, the Charitarian Talent Develop, Expat Women, ובאתרים כגון: The Change Blog, Black Dog Tribe ועוד.

נוך נוך ביקרה ביותר מ-150 ערים ולמדה ו/או עבדה בארצות הברית, אנגליה, צרפת, יפן, הולנד וסין. היא בעלת הבנה רחבה של עסקים ותרבות בין-לאומיים. נוך נוך בעלת תואר כפול במשפטים ופוליטיקה מאוניברסיטת הונג קונג ו-Institute d'Etudes בפריז ותואר שני במשפטים מאוניברסיטת לונדון. היא לומדת פסיכולוגיה ארגונית ב-INSEAD וצפויה לסיים את התואר השני ב-2015. היא דוברת סינית, אנגלית וצרפתית. כאשר היא אינה כותבת, היא נהנית מקלפיגרפיה סינית, כדורסל, בישול, פאזלים ולשחק עם הכלב שלה, במבו. כיום היא מתגוררת בבייג'ינג, סין.

המאייר – דאי קמרון

למרות שתשוקתו מוקדשת לגרפיטי, עבודתו של דאי לא מוגבלת לגרפיטי ואמנות רחוב; עבודתו ממשיכה לפרוץ גבולות. הפרוייקטים הנוכחיים של דאי כוללים איורי מדע בדיוני לפיתוח סדרות טלוויזיה וסרטים, אמנות דיגיטלית, איור וציור ריאליסטי, צביעת בניינים פרטיים ומסחריים וציור על קנבס. דאי גר בקנברה, אוסטרליה. אפשר לראות את עבודתו ב-Flickr.

מידע נוסף ברשת



2. ייעוץ:

[Beyond blue](#) – אתר אוסטרלי בנושא רוחניות ובריאות נפשית, הכולל שתי כתבות שיכולות להוסיף מידע בנושא מה לומר ולא לומר לאדם אהוב שסובל מדיכאון.

בנוסף, קיימת [מצגת של CBS News](#) שמסבירה מה לא לומר לאדם הסובל מדיכאון.

[עשר שיטות למאבק בדיכאון – מאמר חינם](#) של Health.com

[American Academy of Child and Adolescent Psychiatry](#) מתמקד בבעיות נפשיות אצל ילדים ובני נוער.

3. תמיכה:

[Black Dog Tribe](#) – קבוצה מקוונת שבה אפשר לפגוש אנשים נוספים הסובלים מדיכאון ולקבל תמיכה. בקבוצה לא ניתן לקבל ייעוץ רפואי מקצועי, אך ניתן לקבל הפניה לארגונים מתאימים. זוהי קהילה חזקה שבה אפשר לדבר בין אם סובלים מדיכאון ובין אם לא. הכתבה שלי על "[10 דברים לא להגיד לאדם בדיכאון](#)", "[10 דברים להגיד לאדם בדיכאון](#)" ו"[ראיון עם בן זוגי](#)" פורסמו בבלוג שלהם – תודה!

[To Write Love On Her Arms](#) – ארגון ללא מטרת רווח בארה"ב שהוקם במטרה לעזור ולתמוך במי שנאבקים בדיכאון, חרדה ומחשבות אובדניות. הם אינם פסיכולוגים מקצועיים, אך יש להם [רשימה של ארגונים וקווי חרום](#) שיכולים להוות עזרה מיידית וייעוץ מסוג נוסף.

1. עזרה מקצועית, ייעוץ מקוון, עזרה חינם, וקווי חרום:

[פסיכולוגיה היום](#) – גרסה מקוונת של העיתון. האתר מכיל מידע רב לגבי דיכאון ומחלות נפש אחרות וכולל מסד נתונים של מומחים מוסמכים בארצות הברית וקנדה אם אתה צריך למצוא יועץ או פסיכולוג. ישנם גם לינקים רבים [לבלוגים של רופאים הכותבים על דיכאון](#) ונושאים נוספים.

[Psych central](#) - אוסף נתונים על מחלות נפש ושיטות החלמה. האתר כולל פורום שבו קוראים יכולים לשאול יועצים מומחים אונליין וכן, [קבוצות תמיכה](#). ניתן למצוא כאן התייחסות למספר [אספקטים של הדיכאון](#), כגון התסמינים, בני נוער, וסיפורים אישיים.

[WebMD](#) – מסד נתונים שמכיל כתבות וחדשות לגבי בריאות הנפש, לרבות דיכאון. האתר כולל רשימת [מקורות לקריאה נוספת](#) ועזרה מקוונת מקצועית.

[National Alliance on Mental Illness](#) – אתר הארגון הלאומי של ארצות הברית לבריאות הנפש, שמוקדש לעזור לאמריקאים הסובלים ממחלות נפש לשפר את איכות חייהם. מציע מידע ודרכי טיפול בדיכאון.

[National Health Service UK](#) – אתר ארגון הבריאות הבריטי מכיל [קו עזרה לבריאות הנפש](#) ו**מנוע חיפוש** לפסיכולוגים ורופאים על פי אזורים.

[דיכאון בלאומית](#) – באתר תמצאו מאמרים אודות המחלה ופירוט שירותי לאומית.

[עזר מציון – בריאות הנפש](#) – ארגון התנדבותי התומך ומלווה חולי נפש.

[מרכז אלה](#) – להתמודדות נפשית עם אובדן. עמותה תומכת בהתפתחות האישית של הפונים. ות ובהשתלבותם בחברה הישראלית.

[פורטל בריאות הנפש בישראל](#) – באתר תמצאו פירוט על שירותים למתמודדי נפש, הסבר על שירותי הקפות וביטוח לאומי, מידע למשפחות, אינדקס מטפלים ובתי חולים, צ'אט אונליין ליעוץ ותמיכה.

[מה תאמר לאדם על הגג?](#) – הצעה לטקסט למניעת התאבדות בזמן אמת.

[בית חם](#) – מלכ"ר המציע ייעוץ, טיפול ושיקום למתמודדי נפש.

[הבוידעם](#) – רשת חנויות יד שניה המופעלת על ידי בעלי מוגבלויות נפשיות ואחרות ומהווה חלק מתוכנית שיקום למתמודדי נפש.

[דרך האומנות \(ירושלים\)](#) – מסגרת תומכת שמאפשרת למתמודדי נפש לעסוק בתחומי אמנות שונים כגון: צורפות, ציור, ציור על עץ וחרוזה.

קיימים עוד ארגונים רבים ותוכלו לקבל הפניה מכל אחד מהאתרים לעיל לארגונים מתאימים באיזור מגורכם.

6. בלוגים מומלצים [באנגלית, מאת הסופרת]

[Dippyman](#) – מאת פול ברוקס: על דיכאון, צפרות ואבהות.

[Depression Helper](#) – מאת קרל פררה.

[Storied Mind](#) – מאת ג'ון פולק-וויליאמס.

[If you are going through hell, keep going](#) – מאת סוזן.

[Mental Health Foundation](#) – עוזר להפחית את הסבל של מתמודדי דיכאון בעזרת פרסום מחקרים ומבצעי העלאת מודעות, בדגש על התמודדות עם לחץ.

[Depression Understood](#) – קהילה מקוונת, פורום וקבוצת תמיכה שבה ניתן לחלוק מהנסיון האישי ולעזור לחבריו. הקבוצה. באתר מציע [מנוע חיפוש](#) לארגוני תמיכה בכל מדינה. לא ראיתי אתרים אחרים שמציעים שירות כזה.

[International Foundation for Research and Education on Depression](#) – מטרת הארגון היא להפיץ מידע לגבי דיכאון בקרב הציבור. האתר כולל רשימה ארוכה של אנשים מפורסמים שסובלים מדיכאון.

4. קמפיינים נגד אפליה של מתמודדי נפש

[זמן לשינוי](#) – תוכנית בבריטניה נגד אפליה ודעות קדומות כנגד מתמודדי נפש. האתר מכיל הפניות לארגונים מקצועיים הנלחמים באפליה.

[Blurt it out](#) – קמפיין בריטי נגד אפליה, שעוסק בעידוד סובלים מדיכאון לדבר ולעזור אחד. לשניה. האתר כולל בלוג עם סיפורים אישיים של חברי הארגון.

[Support Line UK](#) – מציע תמיכה למתמודדי נפש, עם קישורים רחבים לעזרה במגוון נושאים בבריטניה, הכוללים בריונות, התמכרות, חרדה וכמובן דיכאון.

5. מקורות בעברית [תוספת של המתרגמת]

[ער"ן](#) – עזרה ראשונה נפשית. קו חרום ארצי 1201. האתר מכיל מספר כתבות ומגוון אפשרויות ליצירת קשר.

[פורטל דיכאון בקופות חולים כללית](#) – פורומים, מדריכים וכתבות. האתר מיועד לכולם ולא רק לחברי הקופה.

[פורטל הנפש של מאוחדת](#) – האתר מציע טיפול אונליין, מידע על דרכי קבלת טיפול ועל תהליך ההחלמה. תוכלו למצוא באתר כתבות ומידע בנושא זכויות.

[דיכאון במכבי](#) – האתר כולל הסבר על המחלה ופירוט שרותי מכבי.



עם רגליים בנעליים
ושכל בראש,
תמצא את הדרך שלך,
אל תחשוש!
אתה יכול ויודע,
מוכן ומזמן,
ואתה הוא זה
שיחליט לאן.

- ד"ר סוס -

