

# لا تقل هذه الكلمات لصديقك المكتئب

هل يعاني صديقك من أوضاع صعبة؟ هل يمر بفترة عصيبة ويحتاج الى مساعدتك؟ هل هو في حالة من الإكتئاب وأنت حائر بأمرك في ما يتعلق بكيفية التصرف معه؟ لا تقلق ما عليك القيام به هو دعمه والتحدث اليه.

التحدث اليه يعني ان تقدم له جرعة من الدعم والأمل لا ان تلقي اللوم عليه وتزيد من حالته، لذلك أياك ان تقول له هذه العبارات:

## 1- يجب أن تخرج لتري الحياة

من المعروف أن الشخص الذي يمر بحالة من الإكتئاب يميل الى الجلوس بمفرده، فأن تطرح على صديقك الخروج أمر جيد، ولكن ان تقول له ان عزلته لن تجدي نفعاً فهذا سيجعله يتمسك بوحده. عليك ان ترافقه في الخروج لأنك انت من عرض عليه الفكرة فهو بحاجة الي دعمك أنت ولا أحد سواك. فما معنى ان يخرج بمفرده وأنت غير موجود معه؟

## 2- لا تحزن وابتسم للحياة

هذه العبارة لن تغير من مزاج صديقك، لأنه لو كان قادرا فعائاً على الضحك لما كان يعيش في هذا الموقف لحظة واحدة. فالشخص المكتئب يريد ان يعيش حياة سعيدة ولكنه لا يستطيع! لذلك هو بحاجة الى لن تفهمه وتقدر ما يعانيه من اجل مساعدته لإجتياز هذه المرحلة.

## 3- اتصل بي

أياك ان تطلب من هذا الصديق ان يتصل بك بل انت عليك ان تبادر الى الإتصال به والإطمئنان عليه حتى لا يشعر انه وحيد في هذه الحياة ولا أحد يهتم به ولأمره. فعندما تتصل به وتزوره سيتأكد ان هناك من يهتم به ويريده فعلا ان يجتاز هذه المحنة الصعبة.

## 4- من الأفضل أن تشتري ثيابا جديدة

الملابس الفخمة لا تساعد الشخص على التخلص من إكتئابه، فلا تطلب منه ان يقوم بهذه الخطوة بل يمكنك ان تطرح عليه فكرة الذهاب الى السوق معاً، فهذا يشعره انك بالفعل تهتم لأن تكون معه وبجانبه

أينما كان وفي أي وقت.