

Depresja to zaburzenie nastroju – depresja obniża nastrój. Główne objawy depresji to:

- Złe samopoczucie i apatyczny nastrój,
- Utrata lub zmniejszenie wrażliwości na bodźce/obojętność,
- Niezdolność do odczuwania przyjemności, rozmyślanie o śmierci lub samobójstwie,
- Wycofanie się z kontaktu z innymi osobami, poczucie beznadziejności,
- Zaburzenia snu/wczesne budzenie się,
- Zaburzenia odżywiania, np. zmniejszenie łaknienia,

W relacjach z osobami cierpiącymi na depresję:

- nie wyzwalaj u tej osoby dodatkowych negatywnych emocji, poprzez np. strofowanie, lekceważenie osoby i jej problemów, ironiczny uśmiech,
- mów wyraźnie i wolno,
- zapewnij opiekę lub nadzór osobie, nie pozostawiaj samej z problemem,
- zachęcaj osobę do mówienia, to może ją uspokoić, a ty wysondujesz w jakim stanie się znajduje,
- wykaż zrozumienie dla jego problemów,
- nie pospieszaj rozmówcy, niekiedy musisz czekać na odpowiedź dłużej niż zwykle, osoba może potrzebować czasu na przeanalizowanie twojej wypowiedzi,
- stwórz poczucie bezpieczeństwa, postaraj się aby osoba nie postrzegła ciebie jako źródła zagrożenia, słuchaj aktywnie, zapytaj co możesz zrobić, żeby pomóc,

Bardzo często depresja może być przyczyną samobójstw.

W relacjach z osobami mającymi tendencje samobójcze:

- zwracaj baczna uwagę na osoby, które wyrażają pragnienie zabicia siebie lub mówią, że „chcę pójść spać i zapomnieć o wszystkim”. Około dwie trzecie osób popełniających samobójstwo informowało o swoich intencjach rodzinę, przyjaciół lub inne osoby,
- nie ignoruj narzekania. Zwracaj szczególną uwagę na osoby, które mówią o utracie nadziei. Na przykład większość zdecydowanych na popełnienie samobójstwa rezygnuje z tego zamiaru, gdy dowiaduje się o istnieniu leków lub technik mogących uśmierzyć ich ból,
- rzeczy takie jak broń czy duże ilości środków uspokajających trzymaj jak najdalej od osób z samobójczymi skłonnościami,
- okaż zainteresowanie osobom, które mają skłonności samobójcze. Próba samobójcza jest najczęściej ich wołaniem o pomoc. Ludzie ci potrzebują „mistrza”, który mógłby pokazać nowe rozwiązania ich problemów i przynajmniej w niewielkim stopniu pomógł zmniejszyć ich poczucie beznadziejności,
- nie osądzaj, nie doradzaj, nie pouczaj, tzn. nie potępiaj ani nie usprawiedliwiaj,