

Amikor a depresszió réme kopogtat

A karácsonyi ünnepek közeledtével nem csak a pozitív érzelmeket éljük meg fokozottan, hanem sok esetben a depresszió, a magány, az érzelmi zavarok is felerősödnek bennünk. Előfordulhat, hogy ezek az érzések tartósan jelen vannak a mindennapjainkban. Ilyenkor a rosszkedv, a szomorúság, a fáradt állapot következtében kietlennek tűnik világ és leküzdhetetlennek látszódnak az akadályok. Ebben a helyzetben külső segítségre van szükség, mert ebből az állapotból a saját maga erejéből ritkán kerül ki az ember.

A szakértők egyetértenek abban, hogy azonnali segítséget jelent, ha valakinek el tudjuk mondani a gondunkat, ha meghallgatnak, megértnek bennünket. A telefonos lelkisegély-szolgálatok jelentősége abban áll, hogy a krízisben levő ember valakinek elmondhatja a problémáját. Már azzal, hogy valaki ezt megteszi, a nehézségei enyhülnek, csökken a feszültsége, némileg megnyugszik.

A vonal túloldalán levő szakember értő hallgatása és tanácsa megtörheti a beszűkült állapotot, az egyén saját maga felé irányuló agresszióját, végül pedig az öngyilkossággal kapcsolatos fantáziálását is.

Ezért különösen fontos, hogy ebben az érzelmileg fokozott időszakban figyeljünk magunkra és a környezetünkben élőkre. Ha krízishelyzetbe kerülünk akár magunk vagy hozzátartozónk, ismerősünk, bizalommal fordulhatunk magyar nyelven, név megadása nélkül a Felvidéki Lelki Elsősegély Telefonszolgálat önkénteseihez. Helyi tarifával éjjel-nappal fogadják a hívását a **0918 500 333 (Orange)** illetve a **0904 500 338 (T-Mobile)** telefonszámokon.