**Como posso ser solidário com quem está com uma depressão?**

Em primeiro lugar, trate a pessoa com respeito, dignidade, carinho, compreensão, empatia, paciência, gentileza, persistência, bondade, atenção, consistência, previsibilidade, privacidade e confidencialidade, sem culpabilizações, com expectativas realistas, apoio encorajador e esperança de recuperação.

A pessoa com depressão vai observá-lo nas suas tarefas domésticas ao seu ritmo normal como se fosse um herói porque ela devido à doença não consegue neste momento acompanhá-lo.

Em momento algum considere a pessoa à sua frente como preguiçosa, fraca, egoísta ou fingida.

Incentive a pessoa com depressão a falar sobre o que sente e o que pensa quando o entender e ouça-a sem julgamento e com paciência. É comum ela falar mais devagar e de forma confusa e repetitiva.

Marta Pimenta de Brito (Psicóloga)

Ciência na Imprensa Regional – Ciência Viva