

Carta demnității și speranței în depresie

ALIANȚA NAȚIONALĂ PENTRU SĂNĂTATE MINTALĂ (ANPSM)

1. Depresia nu este o slăbiciune

Depresia nu este un defect moral, o lipsă de caracter sau o dovadă de „lene”. Este o experiență psihologică reală și complexă, care poate afecta emoțiile, gândirea, relațiile și funcționarea zilnică.

2. Persoana nu este diagnosticul

Un diagnostic poate ajuta la orientarea tratamentului, dar nu definește identitatea unei persoane. Oamenii nu sunt depresia lor – sunt persoane care trec printr-o perioadă dificilă.

3. Depresia este tratabilă

Există intervenții validate științific – psihoterapie, tratament medicamentos și intervenții combinate – care pot reduce simptomele și pot îmbunătăți calitatea vieții. Recuperarea este posibilă, chiar dacă procesul este uneori gradual.

4. Solicitarea ajutorului este un drept

Orice persoană care se confruntă cu depresia are dreptul să ceară sprijin profesional, să se programeze la o evaluare și să vorbească deschis despre ceea ce trăiește. A cere ajutor nu este un semn de slăbiciune, ci un act de responsabilitate.

5. Dreptul la respect și non-judecată

Persoanele care se confruntă cu depresia au dreptul să fie tratate cu respect, empatie și demnitate. Ironia, minimalizarea sau stigmatizarea pot agrava suferința și pot întârzia solicitarea ajutorului.

6. Dreptul la informație și alegere

Beneficiarii au dreptul să înțeleagă opțiunile de tratament, să pună întrebări, să aleagă specialistul și să participe activ la deciziile privind intervenția.

7. Recuperarea este un proces

Depresia nu se rezolvă instantaneu. Recuperarea poate fi graduală și poate include perioade de stagnare sau recădere. Răbdarea, sprijinul adecvat și consecvența sunt factori esențiali ai procesului de vindecare.

8. Speranța este parte din tratament

Chiar și atunci când energia este redusă și viitorul pare incert, este important să știm că depresia este o experiență prin care se poate trece. Cu sprijin adecvat, claritate și relații de suport, schimbarea este posibilă.

Depresia poate diminua temporar accesul la resursele interioare ale unei persoane, dar nu le anulează. Demnitatea, valoarea și potențialul uman rămân intacte, chiar și în perioadele cele mai dificile.