



CARTILHA DA EMPATIA

UM GUIA PARA
AJUDAR VOCÊ A
AJUDAR ALGUÉM.



QUANDO FOI A ÚLTIMA VEZ QUE VOCÊ PAROU PARA ESCUTAR ALGUÉM?

Tentou sentir o que o outro está sentindo?

Colocar-se no lugar do outro, por mais triste e obscuro que ele seja, é perceber que todos nós passamos por situações boas e ruins ao longo da vida. É saber ouvir, sentir sua dor e dizer: você não está sozinho, eu estou aqui.

Mas antes de se conectar com a dor do outro, é preciso se conectar com a nossa, reconhecê-la em nós. Isso não é fácil, e por isso mesmo tentamos, sem perceber, minimizar o sentimento alheio: dizer que vai passar ou que o tempo vai curar é a nossa forma automática de sempre enxergar o lado bom. O que temos que aprender é que dificilmente teremos uma resposta para fazer a pessoa enlutada se sentir melhor naquele momento. O que pode ajudá-la é, simplesmente, estar lá para ela. Totalmente conectados.



A EMPATIA É UM SENTIMENTO LIVRE DE INTERESSES.

A empatia deve estar presente na nossa rotina com familiares, amigos, entre o casal e até em situações cotidianas, como no trânsito, em lojas, etc. É livrar-se dos seus julgamentos, histórias e experiências pessoais e compreender o outro como ele é. É ser capaz de enxergar o outro pelos olhos e ponto de vista dele, e não a partir do seu próprio. E isso nos serve de estímulo, promove o crescimento pessoal e, acima de tudo, a vontade de ajudar e a compaixão com o próximo.



**AGORA É
COM VOCÊ!**

1º: NÃO DESQUALIFIQUE A DOR QUE O OUTRO ESTÁ SENTINDO.

Ao perceber que alguém próximo a você está apresentando sinais de profunda tristeza e descrença em relação à vida, não trate isso como algo sem importância, algo que pode ser revertido simplesmente com força de vontade. Saiba que aquela pessoa está sofrendo e que ela pode estar passando por um processo de depressão.

2º: MOSTRAR-SE REALMENTE DISPOSTO A AJUDAR.

Seja solidário! Você não está sentindo a dor que a pessoa está passando, mas você pode ajudar. Primeiro, nunca tente dizer que você sabe pelo que aquela pessoa está passando (afinal, você realmente não sabe). Segundo, é importante contar para mais alguém sobre o que está acontecendo. Quando um ente querido está lidando com depressão e angústia profunda, pedir o apoio de mais alguém é o mais sensato a se fazer.

3º: ACONSELHE A PESSOA DEPRIMIDA A BUSCAR ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL.

Tratamento é essencial. Ajude a pessoa a procurar um psicólogo ou ir direto ao psiquiatra e ao começar o tratamento se faça presente e continue mostrando que você se importa.

Dr. Carlos Baia
Diretor Técnico
CRM: 60.082







**AGENDAMENTO
DE CONSULTAS E EXAMES:**

(11) 3147-9430

www.h9j.com.br

HOSPITAL
NOVE
DE JULHO

Siga dicas de saúde:

 /hospital9dejulho  @novejulho
 @hosp9dejulho  Sua Saúde