Základy psychoterapeutického chování doporučitelné všem kterým na pacientovi záleží (zdravotníci, rodina, blízcí přátelé)

- Uvědomte si všechny své vlastní pocity a city, které ve vás depresivní pacient svým jednáním vyvolává (nejistotu, úzkost, strach, zlost, pocit bezmoci, soucit, ohrožení, atd.) a ujistěte sami sebe, že na tyto pocity máte nárok (kdybyste je neměli, byli byste roboti). Zásadní je, jak s nimi naložíte, co s nimi uděláte.
- Nenechte se zbavit odvahy ani tehdy, když pacient opakovaně na všechny kladné podněty reaguje depresivně, že nenachází žádný kladný prvek v životě, a že neustále vyjadřuje své negativní (až negativistické) postoje. Vaší povinností (stejně jako pacientovou) je nepříznivé období vydržet, ne je překonávat.
- Přestože je to pro vás náročné, neponechávejte nemocného v sociální izolaci, do níž ho deprese doslova "tlačí". Pokud depresivní pacient nemá šanci být s někým, měl by mít určitý časový program a strukturovanou činnost.
- Vymezte si na rozhovor s nemocným dostatečný čas, ponechte nemocnému dost času a možnosti vyjádřit se. Nedejte se strhnout netrpělivostí. Navzdory účinnosti farmakoterapie je léčení deprese procesem nesmírně zdlouhavým (a proto také velmi náročným). Spěch je vždy ke škodě věcí.
- Zaujměte k nemocnému empatické (nikoli soucitné) stanovisko; to znamená, že se dokážete do jeho situace vcítit, ne však, že ho budete litovat, nepřiměřeně ochraňovat a tím vlastně zbavovat posledních zbytků sebejistoty a samostatnosti.