

«Советы подросткам: как бороться с депрессией»

Для того, чтобы понять как бороться с депрессией сначала нужно понять, а что же такое «депрессия» и как она проявляется.

Итак, что же такое депрессия? Это состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном, изменением мотивационной сферы, когнитивных (связанных с познанием) представлений и общей пассивностью поведения. Это утрата смысла жизни, утрата надежд и целей, сопровождающаяся ощущением внутренней пустоты. Человек испытывает тяжелые, мучительные эмоции и переживает подавленность, тоску, отчаяние. Человек может испытывать чувство вины и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей, которые будут сочетаться с чувством бесперспективности.



Важно знать! Депрессивное состояние может повлечь за собой серьезные, опасные и непоправимые последствия. Поэтому заметив у себя признаки депрессии на протяжении двух недель и больше необходимо предпринять следующие меры:

1. Постарайся не изолировать себя

Когда вы в депрессии, часто не хочется видеться ни с кем, как и делать что-то. Изолирование себя лишь сделает депрессию хуже.

Проводите время с друзьями, особенно с теми, кто активный, оживленный и позволяет вам чувствовать себя лучше. Избегайте находиться рядом с теми, кто злоупотребляет наркотиками или алкоголем.

2. Спланируй свой день так, чтобы ты был занят только приятными делами.

Если у тебя есть любимое хобби, займись им. Если такого хобби нет, попробуй найти что-то интересное. Даже если ты не сможешь выбрать что-то определенное, то по крайней мере это тебя отвлечет.

3. Займись спортом.

Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировок творят чудеса. Вне зависимости от вида спорта, на котором ты остановишь свой выбор, физическая нагрузка и возможность выплеснуть негативную энергию поможет тебе улучшить настроение и состояние.

4. Постарайся пока избежать принятия важных решений.

Потому что в состоянии депрессии сложно правильно и адекватно оценивать ситуацию. Депрессия влияет на твоё восприятие окружающего мира, так что самым лучшим выходом из ситуации будет отложить принятие решение на более позднее время. Если же тебе все-таки нужно сделать выбор, постарайся сначала поговорить с родными, и все проанализировать.

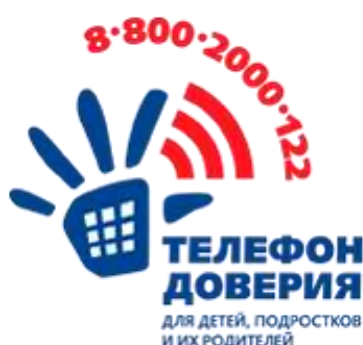
5. Составь свой распорядок дня и придерживайся его в любых ситуациях.

6. Следи за своим питанием и сном.

Ведь всем известно, что сон и питание влияет на наш организм, в особенности на мозг, что в свою очередь влияет на депрессию. Нет волшебного продукта, который бы сразу тебя вылечил, но есть такие продукты, которые способствуют поднятию настроения. Существует мнение, что шоколад способствует выработке «гормона счастья».

Бывает трудно поделиться своими проблемами и переживаниями с родителями, другими взрослыми, и даже с друзьями... Не оставайся наедине со своей проблемой, не молчи, поделись с близкими или позвони на телефон доверия.

И ПОМНИ: ВСЕГДА есть другое решение, даже если ты его не видишь прямо сейчас.



Обратиться за помощью в трудной ситуации
не значит проявить слабость.

Это шаг взрослого, сильного человека.
Ведь это нормально: доверять тем,
кто хочет и может помочь

**ЗВОНОК С ЛЮБОГО МОБИЛЬНОГО ИЛИ
СТАЦИОНАРНОГО ТЕЛЕФОНА БЕСПЛАТНЫЙ.**



Статью подготовила педагог-психолог Седенкова С.С.