

Депрессия – расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. Причиной развития могут стать психотравмирующие ситуации, соматические заболевания, злоупотребление психоактивными веществами, нарушение обменных процессов в головном мозге или недостаток яркого света (сезонные депрессии). Расстройство сопровождается снижением самооценки, социальной дезадаптацией, потерей интереса к привычной деятельности, собственной жизни и окружающим событиям.

Время от времени все мы грустим. Однако, как правило, грусть проходит спустя несколько дней сама по себе, и мы снова радуемся жизни. К сожалению, не всегда чувство печали быстро проходит. Если подросток наряду с грустью испытывает чувство безнадежности и бесполезности, скорее всего, он страдает депрессией. К счастью, победить депрессию возможно.

Симптомы депрессии.

Симптомы депрессии достаточно разнообразны и проявляются у каждого человека по-разному. Если вы испытываете грусть и чувство безнадежности в течение длительного периода времени, возможно, у вас депрессия. К другим симптомам депрессии относятся:

- ✚ Раздражительность, агрессивность и повышенная ранимость.
- ✚ Повышенная чувствительность к критике.
- ✚ Головная боль, болевые ощущения в теле или другие виды физической боли.
- ✚ Отчуждение от друзей и семьи.

- ✚ Отсутствие интереса к занятиям, которыми вы ранее занимались с удовольствием.
- ✚ Сильная беспричинная усталость.
- ✚ Изменение пищевого поведения.
- ✚ Трудности с концентрацией внимания в школе и / или появление плохих оценок.
- ✚ Рискованное поведение, которое проявляется в злоупотреблении алкоголем, экстремальном вождении автомобиля или употреблении наркотиков.
- ✚ Появление суицидальных мыслей.



Возможные причины. Существует множество причин депрессии. Более того, депрессия может возникнуть вследствие нескольких причин. К причинам возникновения депрессии можно отнести:

- ❖ Сезонные климатические изменения.
- ❖ Гормональные изменения в организме.
- ❖ Наследственная предрасположенность к депрессии.
- ❖ Травма, пережитая в детском возрасте.
- ❖ Неблагоприятная обстановка в семье, например, насилие в семье или пренебрежительное отношение к ребенку.
- ❖ Склонность к негативному мышлению.
- ❖ Социальная изоляция и / или насилие в образовательном учреждении.



Обратитесь за помощью. Многие подростки не обращаются за помощью, что замедляет процесс выздоровления. Если вы думаете, что у вас депрессия, поговорите с кем-то об этом. Поговорите со взрослым, которому вы доверяете. Например, расскажите о своих чувствах родителю, учителю или школьному психологу. Они смогут оказать вам необходимую помощь.

- Чтобы попросить о помощи, обратитесь к одному или обоим родителям. Можно сказать: «Мне кажется, у меня депрессия, и мне необходима помощь. Мы можем поговорить об этом?»
- Объясните, какие чувства вы испытываете. Например, можно сказать: «Я все время испытываю грусть, плохо сплю и потерял(а) интерес ко всем занятиям, которые обычно интересовали меня».
- Если родители не видят необходимости в консультации психотерапевта, объясните им, почему вы думаете, что вам нужна помощь врача. Например, можно сказать: «Это продолжается уже длительное время. Мое состояние негативно влияет на оценки, личную жизнь и самочувствие. Я не думаю, что смогу справиться сам».
- Если родители все равно против того, чтобы вы получили консультацию психотерапевта, поговорите со взрослым человеком, кому вы

доверяете в школе. Депрессия – это психическое расстройство, которое необходимо лечить.

Немедленно обратитесь за помощью, если вас посещают мысли о суициде. Людей, страдающих депрессией, часто посещают мысли о самоубийстве. Если у вас возникают такие мысли, немедленно обратитесь за помощью.

- Скажите об этом родителям, учителю или взрослому, которому вы доверяете. Кроме того, можно получить бесплатную анонимную психологическую помощь, позвонив по номеру **8-800-2000-122** (“Детская телефонная линия”)

- Звонки по этому номеру осуществляются бесплатно, анонимно и круглосуточно со стационарного или мобильного телефона.

- Помните, что даже если ситуация кажется безвыходной, со временем негативные эмоции пройдут. Любые чувства и эмоции (хорошие и плохие) – это временное явление.

- Попросите близкого человека быть с вами, если у вас возникают мысли о том, чтобы причинить себе вред.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ДЕПРЕССИВНЫЕ СИМПТОМЫ

Общайтесь. Человек, испытывающий симптомы депрессии, имеет склонность изолировать себя от общества. Вместо того чтобы оставаться дома, пропускать занятия или изолировать себя от людей, используя другие способы, не позволяйте себе этого делать. Проводите время с людьми, в компании которых вы чувствуете себя лучше. Если вы испытываете дискомфорт в присутствии большого количества людей, ограничьте свое общение одним-двумя друзьями.

Занимайтесь спортом или любимым делом.

Присоединитесь к спортивной команде или запишитесь в кружок, чтобы у вас была возможность общаться с людьми, которые разделяют ваши интересы.

Учитесь позитивно мыслить.

Проанализируйте свое отношение к себе и своей жизни. Если вы заметите, что вы склонны к негативному мышлению, постарайтесь заменить отрицательные мысли положительными. Наполняйте свой ум вдохновляющими и позитивными мыслями. Запаситесь терпением. Требуется время, чтобы поменять образ мышления.

Ставьте перед собой достижимые цели.

Поставьте перед собой цель, которую вы сможете достичь. Не ставьте перед собой слишком сложные цели, достичь которых просто невозможно. Старайтесь изо всех сил достичь поставленной цели. Это поможет вам укрепить уверенность в себе, что очень важно.

Ограничьте время, проводимое за

компьютером. Уменьшите время, которое вы проводите за компьютером. Согласно исследованиям, существует неразрывная связь между временем, проводимым за компьютером, и депрессией. Также обратите внимание на то, какие сайты вы посещаете в интернете. Исследования показывают, что чрезмерное общение в социальных сетях может быть связано с депрессией.

Занимайтесь физическими

упражнениями. Гуляйте, бегайте, плавайте или прыгайте на скакалке. Физические упражнения – это наиболее эффективное средство для лечения депрессии. Двигайтесь не менее одного часа в день.

Высыпайтесь. Не используйте компьютер перед сном. Ложитесь спать в одно и то же время, не позднее 10 часов вечера.

ИНФОРМАЦИЮ ПОДГОТОВИЛ:

педагог-психолог Шатликова Наталья

Михайловна

Тел: 8-928-607-51-63

Новошахтинский техникум промышленных технологий - филиал



государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения

«Шахтинский региональный колледж топлива и энергетики им. ак. Степанова П.И.»

ДЕПРЕССИЯ:

ДАВАЙ ПОГОВОРИМ!



НОВОШАХТИНСК, 2022