

# Депрессия: давай поговорим!

**Депрессия** – распространённое психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.

## Тревожные сигналы!!!

! Состояние уныния и потеря интереса к деятельности, которая обычно приносит удовлетворение, в течение, по меньшей мере, двух недель.

! Нехватка энергии, снижение аппетита, потеря веса без диет и физических нагрузок, или наоборот, прибавка («заедание проблем»), сонливость или бессонница,

тревога, снижение концентрации внимания, нерешительность, беспокойство, чувство собственной неполноценности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

! При скрытой (маскированной) депрессии – длительный поход по врачам с разнообразными жалобами «телесного» характера при отсутствии соматической причины.



## Возможные причины

- Генетическая предрасположенность, нарушение обмена нейромедиаторов – «гормонов счастья» (серотонина, дофамина).

- Факторы, связанные с психотравмирующими переживаниями.



- Депрессивное проявление другой болезни (при кризисных ситуациях, соматических заболеваниях, эндокринных нарушениях, поражении головного мозга, циклических колебаниях гормонального фона у женщин, в послеродовом периоде и др.).

Риск депрессии усугубляется бедностью, безработицей, вредными привычками.

## Если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас депрессия

- Продолжайте заниматься привычной для вас деятельностью, теми вещами, которые раньше приносили вам удовольствие.



- Избегайте негативных мыслей и излишней самокритичности и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за успехи и достижения.

- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.



- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке. Соблюдайте режим питания и сна.

- Скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.

- Избегайте или исключите употребление алкоголя, психоактивных веществ.



- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

## Профилактика депрессии у подростков

# Памятка родителям “как спасти ребенка от одиночества”

**Обязательно скажите:**

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

### ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
2. Как можно больше времени проводите вместе со всей семьей, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
3. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка это только сблизит вас.
4. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме, – вы должны их хорошо знать.
5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.
6. Не заставляйте ребенка доверять свои тайны: «Мы все должны знать о тебе» этим вы ничего не добьетесь.
7. Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
8. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
9. Помните, что ребенок – это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.
10. Чаще бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».