

Как справиться с депрессией, если вы подросток

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. Прочитав эту статью, вы узнаете, как справиться с депрессией в подростковом возрасте.

Получите помощь

Узнайте о симптомах 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 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 алкоголя, экстремальном вождении автомобиля или употреблении наркотиков.
- Появление суицидальных мыслей.



Подумайте о возможных причинах. Существует множество причин депрессии. Более того, депрессия может возникнуть вследствие нескольких причин. К причинам возникновения депрессии у подростков можно отнести:

- 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 школе.

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 (Единый общероссийский номер телефона доверия для детей и подростков). 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.

Получите помощь, если вы подвергаетесь физическому или психологическому насилию. Такое отношение к вам недопустимо. Травля (агрессивное преследование одного из членов коллектива) может довести до глубокой депрессии. Возможно, вы испытываете одиночество, изоляцию и полное отчаяние, если вы подвергаетесь физическому или психологическому насилию. Если вы сталкиваетесь с таким отношением, немедленно расскажите об этом родителям, учителю или школьному психологу.

- Например, можно сказать: «Надо мной издеваются в школе». Даже если вам сложно говорить об этом, возьмите себя в руки и подробно опишите, как с вами обращаются другие.
- Даже если вы подвергаетесь насилию вне стен школы, вы должны рассказать об этом. Поговорите с родителями, учителем или взрослым, которому вы доверяете.

Обратитесь за помощью, если дома с вами жестоко обращаются. Причиной депрессии также может быть жестокое обращение или игнорирование подростка. Если вы сталкиваетесь с подобным обращением со

стороны родителей, поговорите со взрослым человеком, которому вы доверяете, например, с учителем или школьным психологом.

- Если вы испытываете жестокое обращение в семье, звоните на горячую линию по предупреждению домашнего насилия. Если вам причиняется вред, позвоните по номеру 8-800-7000– 600 (Всероссийский телефон доверия пострадавших от домашнего насилия).

Поговорите с кем-то, если вы хотите уйти из дома. Небезопасная домашняя обстановка часто побуждает подростков покинуть дом. На самом деле не следует оставаться дома, если ваша жизнь и здоровье подвергаются опасности. Однако жизнь на улице – это не выход. Поговорите с учителем или со взрослым человеком, которому вы доверяете, чтобы принять правильное решение.

- Если вы подвергаетесь домашнему насилию и вынуждены покинуть дом, позвоните по номеру горячей линии, упомянутому выше.



Проконсультируйтесь с психотерапевтом. Вылечить депрессию сложно без помощи специалиста. Конечно, не всегда легко делиться своими чувствами с чужим человеком. Однако рассказав о своих чувствах, вы получите необходимую помощь.

- Помните о том, что психотерапевт не будет осуждать вас за ваши мысли. Вы сможете честно рассказать ему о своих переживаниях.



Найдите группу поддержки для людей, переживающих депрессию. Узнайте, есть ли в вашей местности группы поддержки людей, которые страдают депрессией. Найдите в интернете необходимую информацию. Вы сможете познакомиться с людьми, которые переживают подобные вам чувства. Принимайте участие в обсуждении проблемы, если вы готовы это сделать. Посещение таких встреч поможет вам понять, что вы не одиноки, и что справиться с депрессией возможно. Заручившись поддержкой людей, которые смогли победить депрессию, вам удастся преодолеть свою проблему.

Узнайте у врача, необходимо ли вам медикаментозное лечение.

Часть 2:

Займитесь о ментальном здоровье



Общайтесь. Человек, испытывающий симптомы депрессии, имеет склонность изолировать себя от общества. Такое поведение усугубляет течение заболевания. Вместо того чтобы оставаться дома, пропускать школу или изолировать себя от людей, используя другие способы, не позволяйте себе этого делать.

- Проводите время с людьми, в компании которых вы чувствуете себя лучше. Не стоит общаться с людьми, которые критикуют вас. Кроме того, если после общения с человеком у вас усиливается чувство печали, стоит ограничить с ним общение.
- Если вы испытываете дискомфорт в присутствии большого количества людей, ограничьте свое общение одним-двумя друзьями. Выпейте вместе чашечку кофе, сходите в кино или прогуляйтесь.
- Присоединитесь к спортивной команде или запишитесь в кружок, чтобы у вас была возможность общаться с людьми, которые разделяют ваши интересы.

Учитесь позитивному мышлению. 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.



- Обратите внимание, что негативные мысли способствуют развитию депрессии. Если вы хотите преодолеть негативное мышление, вам потребуется помощь психотерапевта, который предложит вам эффективные способы борьбы с отрицательными мыслями.

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, если вы боретесь с депрессией.

- Определите область жизни, которую вы хотите изменить.
- Подумайте о своем прошлом опыте, который связан с этой областью жизни.
- Поставьте перед собой большую, реалистичную цель, которую вы сможете достичь.
- Поставьте перед собой небольшую цель, которая впоследствии поможет вам достичь большей цели.
- Составьте реалистичный план для достижения этой цели.
- Действуйте согласно составленному плану.
- Отслеживайте свои успехи.
- Если необходимо, вносите изменения в свой план.

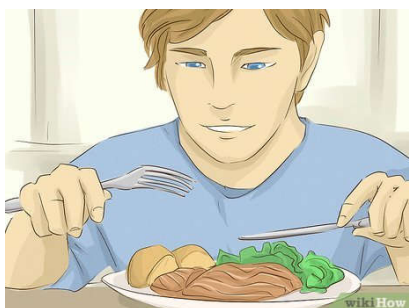
Составьте график. Составьте ежедневный и еженедельный график и следуйте ему. Делайте заметки, которые будут служить вам напоминанием. Включайте в свой график преимущественно позитивные события. Если вы знаете, что вам придется пережить стрессовую ситуацию, выделите для себя достаточно времени, чтобы восстановиться. Наличие графика позволит вам избежать ситуаций, которые вызывают у вас негативные чувства и эмоции. Попробуйте разбить день на короткие временные интервалы и проанализируйте, удалось ли вам достичь намеченных планов. Подумайте о том, как вы себя чувствовали в это время, и что влияло на ваше настроение.

- Ранние утренние часы
- Поздние утренние часы
- Дообеденное время
- Послеобеденное время
- Вечер
- Ночь

Применяйте методы релаксации, чтобы справиться со стрессом. Стресс провоцирует депрессию. Поэтому научитесь управлять стрессом. Существует множество способов борьбы со стрессом. Например, практикуйте медитацию осознанности. Медитация осознанности помогает снизить уровень стресса и тревоги. Поэтому данный метод используется для лечения депрессии. Проконсультируйтесь с опытным врачом, прежде чем соглашаться на следующие методы лечения:

- Акупрессура
- Арт-терапия
- Техника глубокого дыхания
- Массаж
- Медитация
- Музыкальная терапия
- Тайцзи
- Йога

Заботьтесь о физическом здоровье



Придерживайтесь здоровой диеты. Включайте в свой рацион продукты с высоким содержанием витаминов и минералов. Ваше меню должно состоять из большого количества свежих фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов. Кроме того, включайте в свой ежедневный рацион продукты с высоким содержанием железа и витаминов группы В. Благодаря этому ваше физическое и психическое здоровье значительно улучшится.

- Исключите из своего рациона обработанные сладкие продукты.
- Включайте в свой рацион рыбу и орехи. Эти продукты содержат омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые положительно влияют на настроение и ментальное здоровье.

Откажитесь от употребления алкоголя, наркотиков и кофеина. Алкогольные напитки, наркотики и кофеин могут ухудшать течение депрессии. Пейте напитки, которые не содержат алкоголь и кофеин, если вы испытываете грусть и подавленность.

- Наркотики и алкоголь дают кратковременное ощущение счастья. После этого состояние значительно ухудшается.



- Кофеин способствует снижению уровня серотонина, благодаря которому человек чувствует себя счастливым.



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.

- Кроме того, негативная информация или материал, который содержит элементы насилия, также могут усугубить течение депрессии.

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. Согласно исследованиям, подростки, которые ложатся спать не позднее 10 часов вечера, по сравнению с детьми, которые ложатся спать ближе к полуночи, имеют меньше шансов заболеть депрессией.

