**ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ**

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 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, употреблении наркотиков.
* Появление суицидальных мыслей.

 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.

 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.

**Получите помощь, если 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 психологу.

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.

 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.

**Проконсультируйтесь с психологом (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 психолог (психотерапевт) не будет осуждать вас за ваши мысли. Вы сможете честно рассказать ему о своих переживаниях.

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 психолога или психотерапевта, который предложит вам эффективные способы борьбы с отрицательными мыслями.

Ставьте перед собой достижимые цели.   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 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.

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. Есть и другие методы:

* Арт – терапия;
* Музыкальная терапия;
* Танцевальная терапия и т. д.

Каждый подберет свой метод.

**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 т.д. 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.

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.

Уважаемые подростки! Вы так же можете получить консультативную помощь в нашем центре дружественной помощи подросткам и молодежи «Доверие».

Вас ждут специалисты: гинеколог, психолог, валеолог, педиатр, уролог.

Вы можете получить информацию по вопросам соматического здоровья, репродуктивного здоровья и поведения, психосоциальных проблем, проблемы «зависимости», вопросы здорового образа жизни.

Мы всегда рады видеть вас в нашем центре и оказать необходимую помощь, поддержку, внимание. Мы готовы выслушать ваши проблемы, успокоить и дать полезный совет.

Наш адрес: г. Горки пр-т Интернациональный 2, Центр дружественной помощи подросткам и молодежи «Доверие».

Наш телефон: 6-15-05

Психолог ЦДППиМ «Доверие» Брыгина К.А