

ДЕПРЕССИЯ

Все мы время от времени бываем несчастливы. Однако от временной печали депрессия отличается постоянным, длительным ощущением тоски и безнадёжности. Это серьёзное расстройство настроения, от которого надо лечиться. Если человеку не по себе день-другой – ОК. Но если плохо неделю, две, месяц – это совсем не ОК.



СИМПТОМЫ И ПРИЗНАКИ

Депрессия – не то же самое, что стресс или тревожность. В быту люди часто говорят «я в депрессии», хотя на самом деле имеют в виду «мне грустно, плохо, меня всё достало». На самом деле у этого заболевания есть свои отчётливые признаки:

- Плохое настроение почти каждый день
- Отсутствие интереса к жизни
- Изменения веса и/или аппетита
- Замедленное мышление и движение
- Упадок сил
- Непроходящая усталость
- Чувство собственной никчёмности
- Утрата концентрации
- Раздражительность
- Ухудшение отношений с людьми
- Мрачные мысли или мысли о самоубийстве

ПЕЧАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ

К концу начальной школы большинство детей успевают пережить какие-либо несчастья.

У кого-то умер домашний питомец или родственник, у кого-то развелись родители.

В любой из таких ситуаций грустить абсолютно нормально.

Грусть не равна депрессии.

В печальные времена относись к себе внимательно и, если можешь, поговори о своих чувствах с надёжными взрослыми.



ПОДСКАЗКА

Если ты грустишь, выбери что-нибудь из этого списка:

- Побеседуй о своих переживаниях с учителем, психологом или консультантом, который умеет слушать не осуждая.
- Обратись к творчеству, чтобы трансформировать свои ощущения. Рисование, танцы отлично подходят, чтобы выплеснуть чувства.
- Признай, что печаль нормальна и всем время от времени бывает грустно.
- Вспомни, что раньше тебе доводилось и тосковать, и горевать, но со временем всё проходило.
- Продолжай делать то, что доставляет тебе радость, и встречаться с приятными тебе людьми.
- Используй физическую нагрузку как природный антидепрессант – благодаря ей вырабатываются эндорфины, природные «гормоны счастья».
- Борись с негативными мыслями (загляни на с. 26-27).



ПРАВО НА ПОМОЩЬ

Депрессия не всегда видна окружающим. Фразы типа «соберись», «не о чем волноваться» или «это погодное» совершенно бесполезны, если состояние затяжное и серьезнее, чем кажется с виду. Если у тебя депрессия, а кто-то говорит: «Да ладно, хватит хандрить», – объясни, что не всё так просто и тебе действительно нужна помощь. Не позволяй никому отрицать твои чувства: не замыкайся в себе, не нужно страдать молча.