

ЧТО ТАКОЕ ДЕПРЕССИЯ?



Депрессия - это состояние тоски, угнетенного настроения, подавленности и плохого физического самочувствия.

Депрессия - это расстройство настроения, реакция на потерю. Например: гибель

любимого щенка, переезд лучшего друга в другой город, разрыв с любимым человеком... Это может быть и потеря веры в себя или утрата прежней самооценки. Ты можешь испытать чувство потери, даже добившись какого-то определённого успеха. Цель, которой ты добивался, достигнута, и, пока ты не поставишь перед собой новую цель, ты можешь почувствовать пустоту.

Депрессия проявляется в таких чувствах, как: апатия, равнодушие, разочарование, усталость, тоска, подавленность, безразличие.

Причинами депрессии могут быть также следующие ситуации:

- Семейные проблемы родителей.
- Смерть близкого человека.
- Болезнь кого-то из членов семьи.
- Отсутствие друзей.

У взрослых, конечно, тоже бывают депрессии. Когда человек в депрессии, он обычно реагирует так: у него печальное лицо, он плачет, его лихорадит, его мучает чувство вины, бессонница; человек теряет аппетит и испытывает чувство неуверенности в себе и в завтрашнем дне.

Подростки часто бывают мрачными, поэтому трудно сказать, когда молодой человек действительно находится в состоянии депрессии. Вот как два подростка описали свои переживания во время депрессии:

Д.: "Все мои мысли были негативными. Если я думала о себе, я ненавидела себя; если я думала о других людях, я ненавидела их. Мне ничем не хотелось заниматься, поскольку всё казалось бесполезным и ненужным. Я не могла выносить общество людей и не могла оставаться наедине с собой. Я постоянно думала об одном и том же. Я знала, что люди стараются помочь мне, но они только раздражали меня. Я знала, что веду себя неразумно, но не могла остановиться".

А.: "Я не сердился. Мне не было грустно. Я ничего не чувствовал, ни к чему не испытывал интереса. Жизнь казалось серой, и я все время ощущал

усталость. *Все требовало огромных усилий, и я не видел смысла стараться что-то делать. Я не мог встречаться с другими людьми, даже когда они разговаривали со мной, мне казалось, что они находятся в каком-то другом мире".*

Симптомы депрессии:

1. Снижение активности, усталость, апатия.
2. Подавленное настроение, чувство усталости, печали, пустоты, слезливость.
3. Снижение или отсутствие интереса и способности получать удовольствие от практически любой деятельности большую часть дня.
4. Значительная потеря или увеличение массы тела.
5. Бессонница, повышенная сонливость, ранние утренние пробуждения.
6. Потеря уверенности в себе, чувство малоценности, идеи вины, самообвинения, негативный настрой в отношении будущего.
7. Трудности в концентрации внимания, замедление мышления, невозможность сосредоточиться, невозможность принять решение.
8. Повторяющиеся мысли о смерти.

Все эти симптомы постоянны. В результате, у человека нарушаются процессы жизнедеятельности, отношения с окружающими людьми.

Депрессию необходимо лечить. Существуют препараты, устраняющие депрессивные проявления, которые называются антидепрессантами. Они достаточно быстро улучшают настроение, однако преждевременное прекращение лечения может привести к возобновлению болезненного состояния. Поэтому процесс лечения должен обязательно происходить под наблюдением врача-психоневролога.

В тех случаях, когда депрессия не тяжелая и вызвана психологическими причинами, ее можно лечить с помощью психологических приемов и упражнений, применяемых в психотерапии. Их может назначить и объяснить только специально подготовленный врач-психотерапевт.

Никогда не следует обращаться к экстрасенсам, знахарям, колдунам, даже если они утверждают, что имеют специальное медицинское образование и обещают «излечить все болезни» и «устранить все проблемы». Эти люди могут нанести существенный вред психическому здоровью.

Депрессия приносит с собой множество мучительных чувств: отчаяние, безнадежность, беспомощность, вину, стыд, внутреннюю опустошенность и убежденность в своей ненужности, бездарности и бесполезности.

Некоторые подростки, испытывая эти чувства, зачастую не знают, что предпринять. Они находят самый лёгкий путь «решения» собственных проблем - путь саморазрушения: они много курят, употребляют алкоголь, принимают наркотики, становятся распушенными, враждебно относятся к окружающим, водятся с «дурными компаниями» или помышляют вообще расстаться со своей жизнью. Это самый лёгкий путь и **самый глупый!**

Если тебе плохо, ты должен с кем-нибудь обязательно поговорить. Лучше всего, если это будут родители.

Если родители не готовы тебя выслушать, понять, разделить твои переживания и посоветовать тебе что-нибудь, тогда подумай: с кем ты чувствуешь себя комфортно и спокойно, и откройся этому человеку, расскажи о себе и своих переживаниях.

Если тебе действительно не с кем поделиться, то ты можешь позвонить по «телефону доверия». Там работают хорошо подготовленные специалисты. Они не только могут дать ценный совет, они - хорошие слушатели. Порой уже один тот факт, что эти люди тебе неизвестны, ты слышишь их дружелюбный голос, - заставляет быть менее сдержанным, более открытым в выражении чувств.

Могут помочь **консультации психолога и психотерапевта**. Специалисты помогут узнать о причинах твоей депрессии и научить тебя справляться с ней. **Ты можешь помочь себе сам!** Ты не решишь свою проблему, лёжа на диване. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение. И не просто, потому что ты отвлекаешься от своих проблем, а потому, что повышается мышечный тонус.

Чем дольше ты пребываешь в депрессии, тем больше ты впадаешь, втягиваешься в неё.

Не углубляйся! Ищи выход!
И помни: депрессия проходит.
Время - лучший лекарь.

Так говорят испокон веков.

Поверь в это!