

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Страх перед будущим? Профилактика у подростков и молодых людей

В подростковом возрасте и у молодых людей открывается масса новых возможностей – знакомство с новыми людьми, посещение новых мест и открытие своего жизненного пути. Однако, эти годы также могут быть периодом, когда возможности и задачи не вызывают у вас радости и азарта, а кажутся вам непреодолимо трудными.

Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.



ПОМНИТЕ:

есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если вам кажется, что у вас начинается депрессия, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, или обратитесь за помощью к специалисту.

Что Вы можете сделать, если вы впали в уныние и как депрессия может быть предотвращена

- Поделитесь вашими чувствами с тем, кому вы доверяете.
- Обратитесь за помощью. Если вам кажется, что вам уместно обратиться к специалисту, сделайте это.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь на связи с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь спортом. Если речь идет о небезопасных видах спорта, проконсультируйтесь со специалистом.
- Придерживайтесь обычного режима сна.
- Избегайте или исключите употребление психоактивных веществ и воздержитесь от употребления психоактивных или наркотических веществ, которые могут усугубить депрессию.
- Продолжайте заниматься тем, что вам обычно нравится, даже если вы чувствуете, что у вас нет энергии.
- Обращайте внимание на свои мысли и избегайте негативных и излишнюю самокритику. Фокусируйтесь на позитивных мыслях и достижениях.