Как победить подростковую депрессию?

Депрессия. Одно только слово говорит нам о плохом настроение, упадке сил и безысходности. В наше время этим феноменом страдает огромное количество подростков. Сегодня я расскажу читателям, что означает этот недуг, как он проявляется у нашего поколения и поговорю о методах борьбы с этим ненавистным всеми расстройством.

Что такое депрессия?

Обратимся к википедии. Депрессия – («давить <вниз>, подавить») — психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие.

Официальная статистика от министерства здравоохранения показывает нам, что у около 11% подростков до 18 лет есть депрессия. В основном это девочки, но и мальчики тоже не исключение.

Я замечал в сот сетях, что подростки шутят на эту тему, относятся к ней не серьёзно или неправильно её трактуют. На самом же деле, данное расстройство может быть серьёзным ударом по психике человека и вот примеры. Михаил Васильевич Гоголь, Уинстон Черчилль , Винсент Ван Гог, Сальвадор Дали - это знаменитые люди страдающие этим недугом с подросткового возраста. С подросткового! Сколько книг, картин, добрых дел они сделали за всю свою жизнь, но так и не побороли это расстройство. Самое время задуматься о себе. Не правда ли?

Как проявляется депрессия у подростков?

Чтобы говорить о методах борьбы, нужно сначала определить у себя проявление депрессии.

Известно, что подростковая депрессия может отличаться от взрослой. Дети могут просто жаловаться на плохое самочувствие, отказываться ходить в школу, видеть своё окружение, родителей или во все контактировать с обществом. Также они могут «дутся», попадать в неприятности, быть ворчливыми. У некоторых – это

зависит от сезона или погоды, кто то вступил в субкультуру поддерживающие эту тему или просто не согласен со старшими.

Многие часто путают депрессию с обычным упадком настроения, который хоть и продлился не долго, но всё равно оставил свои «шрамы». Или довольно частым чувством тревоги перед, например, экзаменом или контрольной.

Расстройство можно определить по нескольким причинам:

- Пессимизм

- Утрата интереса к любимым хобби, занятиям или работе

- Вялость, апатичность,

-Безысходность

-Суицидальные мысли

Причём эти причины сопровождаются с человеком на довольное длительное время.

Ну что? Самое время дать бой этому навязчивому расстройству?

5 Способов справится с депрессией

У вас депрессия! Это смертный приговор?! Конечно, нет. У каждой проблемы есть свои методы решения. Как и у этой. Сейчас расскажу о 5 способах быстро и правильно победить этот недуг!

1.Зеркало

Прямо сейчас встаньте. Да, это призыв вас встать и подойти к зеркалу! Чаще всего люди видят там недовольное хмурое лицо с мешками под глазами, тёмных тонов одежду и сгорбленную спину. Что нужно сделать? Всё просто. Достаточно одеть не слишком яркую, например пастельную одежду, улыбнутся и помахать своему новому образу.

2.Чёрный список

Ещё один способ, который поможет многим людям. Возьмите обычный листок и ручку и начните записывать причины вашей депрессии, агрессивности, раздражительности. Вы удивитесь, но там

будет довольно много мелочных ситуаций от причин, которых хочется смеяться или сказать «Серьёзно?!».

3. Еееда!

Лучший способ избавится от депрессии заедать депрессию. Конечно, употребляя вредную еду в пищу вам точно лучше не станет. Но почему бы не перекусывать фруктами, овощами? Даже экзотическими.

4.Спорт – это жизнь

Не удивляйтесь, спорт и правда поможет вам отвлечься от проблем. Я не говорю о том, что вы обязаны учувствовать на олимпиадах, но вы же можете пройтись раз в день по парку или набережной. Просто подышать свежим воздухом, а если при этом и слушать любимую музыку. Разве это не лучше всяких антидепрессантов?

5.Доверие

Выскажитесь. Общение лучший способ затмить проблемы, найти себе новые хобби или интересы. Конечно, есть родители, педагоги, школьные психологи, друзья или просто близкие люди, которым вы можете всё искренне рассказать. В 21 век можно знакомится с новыми людьми через один клик. В крайнем случае, вы всегда можете обратиться в федеральную службу доверия по телефону 8-800-2000-122, где вас выслушают и помогут советом.

И самое главное не видитесь на оскорбления, добивайтесь успехов, будьте честны сами с собой, находите новых людей, самосовершенствуйтесь и просто будьте счастливы, ведь я уверен, что смог улучшить ваше духовное состояние. В конце концов, просто улыбайтесь!