

Депрессия

простыми словами

Лист летит на лист,
Все осыпались, и дождь
Хлещет по дождю...

Гедай



Что это такое ?

Когда мы говорим «осенняя депрессия», то чаще всего подразумеваем временную хандру.

Симптомы осенней депрессии — это тоска, вялость, нарушения памяти и внимания, снижение работоспособности, сонливость. Данное состояние может дополняться повышенной раздражительностью, плаксивостью.

Депрессия – довольно часто встречающееся состояние у подростков. Такие дети легко утомляются, им не хочется ничего делать, плохо усваивают знания, они раздражительны, грубят и срываются по любому поводу, иногда развивается страх перед посещением школы или перед экзаменами.

Осторожно опасность!

Несмотря на очевидную опасность депрессии, выяснилось, что молодежь очень мало знает о том, как бороться с этим душевным расстройством, не хочет обращаться к врачу и вообще как-то лечиться.

В Москве и Московской области проводили опрос. Оказалось, что более половины из тех, у кого обнаружили депрессию, ни с кем не дружат. Когда школьников спросили, а знают ли они, как бороться с депрессивными состояниями, 50% сообщили, что вообще ничего об этом не знают, 30% прочитали что-то в Интернете, 12% нашли специальную литературу, и только 6% об этом рассказали врачи или учителя в школе. Примерно две трети участников анкетирования уверены, что при депрессии вообще ничего не надо делать.

Лечение депрессии

Предлагаем несколько практических советов о том, как организовать свой день, чтобы не дать ни малейшего шанса осенней депрессии.

- 1. Больше бывайте на солнце или в ярко освещенном помещении.** Так как на понижение настроения непосредственно влияет гормон мелатонин, фототерапия (терапия светом) поможет улучшить эмоциональное состояние.
- 2. Увеличьте физические нагрузки.** Мышечная работа способствует выработке эндоргина, вызывающих легкое эйфорическое состояние. Если вам хочется поднять себе настроение - активнее двигайтесь!
- 3. Творите.** Если вы неспортивный человек, попробуйте найти себя в каком-нибудь виде творчества. Это может быть все что угодно, главное, чтобы вам это занятие приносило удовольствие.

*Наслаждаясь осенней прохладой,
по октябрьскому лесу иду,
надышаться, чего еще надо?
А стихи ко мне сами придут, —
и про алые гроздья рябины,
и про сказочных птиц снегирей,
и про месяц чарующе-дивный,
что других на Руси мне милей...*



Депрессия

простыми словами

Лист летит на лист,
Все осыпались, и дождь
Хлещет по дождю...

Гедай



4. Развлекайтесь. Сходите в театр, кино, на концерт, просто посидите с друзьями в кафе.

5. Жизнерадостный настрой. Очень важно заряжаться положительными эмоциями. Смотрите только хорошие фильмы, слушайте музыку.

6. Общайтесь. Старайтесь больше общаться, не замыкайтесь в себе. Разговаривайте по телефону, чаще встречайтесь с родными.

7. Забота о своем теле - запускает выработку эндорфинов, то есть гормонов, повышающих настроение. Чтобы порадовать себя, можно сделать массаж, потанцевать сальсу или сменить прическу.

8. Нормализуйте режим сна и правильно питайтесь. Для поддержания хорошего настроения достаточно просыпаться каждый день рано утром.

И еще...

Помочь при депрессии могут различные виды психотерапии, отвлекает от грустных мыслей сказкотерапия и стихи, лечебная физкультура и сочетание этих методов. И самое главное – в любой ситуации пытайтесь найти что-то хорошее, и тогда никакая депрессия не будет вам страшна.

Банально, но осень действительно прекрасное и самое красивое время года. Без кистей и красок так раскрасить мир вокруг может только она. Осень вдохновляет и дарит ощущение прекрасного.

*И среди чуткого молчанья
В купели золотого сна
Душа полна очарованья
И светлых дум она полна.*



Рекомендуемая литература для родителей и педагогов:

Бобрищева-Пушкина Н.Д., Кузнецова Л. Ю., Попова О. Л. и др. Изучение распространенности депрессивных проявлений и уровня знаний о них у старших школьников // Здоровье и образование в XXI веке. - 2013. - №11. – С. 17-19.

Антви-Дансо С. Взаимовлияние депрессивных состояний и успешности обучения школьников // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. - 2006. – Т. 3, №20.

Шевцов С.А. Восстановительное лечение депрессии у детей и подростков // Социальная и клиническая психиатрия. - 2012. - №4. – С. 76-79.