

Памятка для подростков и молодёжи

«Как защитить себя от депрессии»

- А КАК ВЫ ЛЕЧИТЕ ДЕПРЕССИЮ?
- А ОНА У МЕНЯ НЕ БОЛЕЕТ.



Депрессия представляет собой тяжёлое состояние эмоциональной подавленности, которое возникает под влиянием различных процессов в головном мозге и считается психологической, а не психической проблемой. Данное нарушение известно с глубочайшей древности, и его описание встречается ещё в трактатах врачей Древней Греции. Первоначальное название болезни – меланхолия, а термин «депрессия» появился только в середине 19 века.

Лучшая тактика против депрессии — игра на опережение. Хотя никто полностью не может быть защищён от этого психического расстройства, есть простые действия, которые помогут вам предотвратить наступление депрессии.

1. Чаще делайте то, что приносит вам счастье

У каждого из нас есть свои предпочтения. К примеру, пробуйте чаще бывать на улице, совершая пробежки или гуляя с питомцем. Или проводите больше времени в обществе. Близость к природе и общение с другими людьми — антидепрессанты с доказанной эффективностью.

2. Поддерживайте связь с близкими

Очень важно поддерживать именно близкие отношения, а не иллюзию дружеских связей. Вкладывайте больше времени в проверенных людей, которых давно знаете. И меньше тратьте его на тех, кто не вызывает доверия. Связь с теми, кого вы по-настоящему любите, является мощным средством против депрессии.

3. Не заикивайтесь на проблемах

Когда негативная мысль начинает вас поглощать, сделайте всё, чтобы её заблокировать. Можете использовать для этого медитацию и йогу. Подобные практики помогают контролировать тело и мысли — это именно то, что вам нужно. Важно видеть перед собой не только негатив, а всю реальность в целом.

4. Концентрируйтесь на внутренних целях

Выбирая цели, спрашивайте себя, почему вы хотите их достичь. Определяйтесь с тем, внешние они или внутренние, и отдавайте предпочтение последним. Мы становимся более счастливыми, если концентрируемся на внутренних целях. То есть тех, которые удовлетворяют наши собственные психологические нужды, а не продиктованы требованиями окружающих.

5. Старайтесь быть реалистом

Когда вы чувствуете себя расстроенным по какому-либо поводу, думайте о нём как реалист. Возможно, вы увидите, что всё не так плохо, как могло показаться сначала. Быть реалистом означает видеть ситуацию со стороны и оценивать её как хладнокровный наблюдатель. Возможно, вы даже считаете себя таковым, тогда как на самом деле замечаете только плохое.

6. Питайтесь правильно.

Выбирайте ингредиенты, богатые витаминами группы В, вроде семян подсолнуха, зелёного перца, неочищенного риса и шпината. Употребляйте также орехи, лосось и другие продукты с жирными кислотами Омега-3. Не забывайте про яйца, молочные продукты, овощи, фрукты и злаки. Всё перечисленное повышает сопротивляемость к депрессии.

7. Двигайтесь больше.

Начните с 30-минутных перерывов на физическую активность. Вам не нужно готовить себя к марафону. Достаточно гулять на свежем воздухе. Когда не знаете, с чего начать, просто выходите на улицу. Физические нагрузки помогают расслабляться и лучше спать по ночам, что защищает от бессонницы — одной из причин депрессии.

8. Расслабляйтесь чаще

Существует множество способов отдохнуть от забот. Выбирайте самые подходящие. Если любите гулять на природе, отправляйтесь в очередной поход. Если предпочитаете водоёмы, проведите целый день на пляже. Помимо прочего, расслабляться помогают медитация и йога. В расслабленном состоянии легче фокусироваться и приводить мысли в порядок, что может быть сложно для людей в депрессии или тревоге.

9. Соблюдайте режим сна

Человек должен спать примерно 6–8 часов в сутки. Если вам трудно просыпаться по утрам, учитесь быть жаворонком. От качества сна зависят наши настроение и результаты умственной работы.

10. Помогайте себе, заботясь о других.

Старайтесь заботиться о людях или животных. Для этого не обязательно делать широкие жесты или брать на себя огромные обязательства. В борьбе с депрессией могут сыграть роль даже небольшие вклады.

Люди, которые помогают другим, реже страдают от депрессии.

«Центр здоровья подростков
и молодежи»

Психолог



Г.Л. Бушмакина