

**Вот еще простые по содержанию и не
ложные для усвоения правила помогут тебе
меньшить волнение, лишат страха и
удовольства собой и своей жизнью.**

Итак:

- Распознай то, что приносит тебе неприятные чувства и травмирует твою психику, старайся избегать этого.

- Научись не обращать внимания на скорбление, побеждать свое неверие в лучшее завтра. При этом не увлекайся самообвинениями, резмерной самокритикой, не жалея себя.

- Не страдай молча! Ищи везде разные виды помощи и поддержки. Найди психолога или психотерапевта и расскажите им о своих проблемах и страхах.

- Старайся помочь другим — это будет полезно и для тебя.

- Постоянно размышляй о себе и своей жизни, о том, как ее улучшить.

- Люби и уважай себя, каждую минуту своей жизни.

**Если Тебе нужна
консультация
педагога-психолога
обращайтесь по телефону:
31-95-92.**

**адрес: 214004, город
Смоленск, улица
Неверовского, дом 26**

**Телефон/факс: (4812) 38-
31-42**

Эл. почта:

skintspk@yandex.ru

Web-сайт:

<http://cpms-smol.ru/>

**Отдел по профилактике
социального сиротства
(4812) 31-95-92**

Департамент Смоленской области по образованию,
науке и делам молодежи

СОГБОУ «Центр психолого-медико-социального
сопровождения» для детей, нуждающихся в
психолого-педагогической и медико-социальной
помощи



**ПАМЯТКА
для
подростков**

**«Как избавиться от
депрессии».**

Смоленск

Что тебе нужно сделать, чтобы избавиться от депрессии?

1. Тебе необходимо хорошо выспаться. Крепкий восьмичасовой сон подарит энергию организму.

2. Физические упражнения, танцы, йога и даже езда на велосипеде будут отлично противостоять депрессии.

3. Тебе необходимо ежедневно употреблять пищу богатую сложными углеводами – бананы, овсянку, печеный картофель. Вообще, в период депрессии лучше забыть о диетах.

4. Тебе нужно записать все свои негативные мысли на бумаге и заменить каждую из них, на что-нибудь позитивное, обязательно попробуй, тебе станет легче.

5. Необходимо думать о людях, которые тебя любят, о событиях, которые невольно вызывают добрую улыбку.

6. Важно определить, что есть в твоей жизни, что делает тебе так больно. Подумай, как избежать этих факторов, или свести их влияние к минимуму. Иногда, причиной депрессии могут стать слишком высокие требования, которые ты к себе предъявляешь. Задумайся, могут ли люди делать все идеально? Может, задачи слишком велики, и стоит попросить о помощи? Наверняка, ты умеешь и можешь очень многое, цени это.

7. В любых случаях жизни, а в критических особенно, тебе помогут не только действия, но и способ мышления. Безысходность появляется тогда, когда ты думаешь, что ситуация безнадежна. Когда ты теряешь веру в лучшее будущее, начинаешь бездействовать, перестаешь планировать свою жизнь. Именно тогда, когда тебе кажется, что жизнь потеряна, тебе нужна профессиональная помощь психологов или психотерапевтов.

8. Кроме специалистов, справиться с депрессией тебе помогут люди, которые уже имеют опыт таких состояний и выхода из них, а также люди, которым ты дорог: друзья или близкие. Определи, кто из твоего окружения мог бы выслушать тебя без критики и ненужных советов, и когда начнешь чувствовать, что грусть увеличивается, навдвигается

ся чувство безнадежности и жалости, нарастает беспокойство, то встреться с этим человеком и расскажи о своих ощущениях и опасениях. Позволь, чтобы с тебя вылились боль и разочарование в отношении к себе или другим. Зато освободившееся место заполни верой, надеждой и любовью. Постоянно помни, что состояние отчаяния в конечном итоге пройдет и что ты в состоянии это перетерпеть!

10. Старайся не прекращать выполнение своих ежедневных обязанностей. Если возможно, веди активный образ жизни, продолжая заниматься делами, которые любишь, выполняй простые вещи, к которым привык. Однако не начинай в этот период какое-либо сложное для себя дело, не делай через силу. Самое главное — не забывай заботиться о себе, своих потребностях, пожеланиях.

11. Обрати также внимание на другой путь самопомощи. Если ты уже когда-то переживал времена отчаяния и безысходности, то вспомни, каким образом тебе удалось побороть эти тяжелые мысли, выйти из депрессивного состояния в прошлый раз. Используй свой опыт выжить и победить свое состояние безнадежности!

12. Необходимо научиться самостоятельно распознавать те ситуации, которые вызывают у тебя тревогу, волнение, страх. Обрати внимание на то, как ты реагируешь и научись оценивать свое психическое состояние. Затем определи, каким образом можно избежать негативных ситуаций, и какие следует предпринимать шаги для защиты и сохранения своей психики. Учти! Твою психику защитит только одно — любовь и уважение к себе самому, постоянное стремление думать и стремиться к положительному, к хорошему.



13. Итак, самое главное, что может помочь тебе в трудных ситуациях, это позитивный образ мышления. Помни, что ты думаешь и как ты думаешь, влияет на то, что ты чувствуешь и как ты действуешь. Поэтому старайся, чтобы твои мысли не приводили к появлению чувства гнева, обиды, подавленности и неудовлетворенности.

Как этому научиться?

Опять же обрати внимание на свои мысли и высказывания. Существует истина: «Как ты думаешь, так себя и чувствуешь». Когда ты думаешь о том, как все ужасно, что жизнь никогда не изменится к лучшему, — то таким образом ты делаешь сложное невозможным. Такое ожидание печального будущего не дает тебе надежды на выход из депрессии, поскольку ты заранее направляешь себя только на страдания и неудачу.

Постоянная оценка себя и других людей, сравнение, критика, зависть, ревность, обида — все это также приводит к угнетенному состоянию. Занижение собственной самооценки, осуждение себя и других людей связано с тем, что ты научился видеть только грустное и шлюхое. Такие утверждения, как: «я ничего не стою», «я — ничтожество», «я сам во всем виноват», — свидетельствуют о том, что ты о себе низкого мнения. Это опасно и не поможет тебе измениться и стать счастливым, а уж тем более справиться с депрессией. Поэтому никогда о себе не говори и не позволяй даже подумать о себе таких слов. НИКОГДА! Допущенные тобой ошибки являются только частицей жизненного опыта, который тебя чему-то научил, а твое неправильное поведение — это не весь ты, а также только частичка твоего Я. Поэтому прости себе прошлое и переверни эту страницу своей жизни. Прошлое не существует сегодня, а тем более завтра, его уже нет. Вчерашние поступки не могут измерять тебя сегодня и твою жизнь завтра. Так как ты можешь и способен измениться к лучшему. *Сделай это!*