

ДЕПРЕССИЯ у подростков

1. Ты - подросток. И с тобой что-то происходит...

Сева

Вот уже полгода Сева чувствует, что ему ничего не интересно, что он ничего не хочет. Севе не хватает сил даже на самые обычные дела.



Маша

Совсем недавно Маша занималась балетом. А сейчас её пуанты заброшены подальше.



Марк



Каждый день Марк обещает себе и родителям, что вот сегодня начнёт исправлять двойки. И каждый день чувствует, что у него нет на это сил.

Поля



Полине грустно. Уже несколько месяцев. Она то и дело принимается плакать. Любая критика расстраивает Полину сильно и надолго.

Глеб



Глеб убегает к друзьям, чтобы спастись от тревоги. Только с друзьями ему весело. Именно там Глеб первый раз понял, что от алкоголя ему становится немного легче.



Сева

Сева долго не может уснуть. Иногда засыпает под утро, а потом весь день чувствует себя разбитым. Appetit у Севы тоже пропал.



Маша

А вот Маша постоянно чувствует себя голодной. Иногда ей кажется, что она может успокоиться, только плотно поев.



Марк

Марк перестал мечтать и строить планы на жизнь. Он считает себя никчёмным, ему стыдно, что он не оправдывает надежд родителей.





Поля

Полине трудно избавиться от волнения и беспокойства. У неё постоянно что-то болит.



Глеб



Глеб легко раздражается и выходит из себя, хотя раньше он таким не был. После ссор и драк Глеб чувствует себя виноватым, но вскоре опять готов ввязаться в конфликт.

А ещё каждую свободную минуту ребята проводят с гаджетами в руках. Они играют, общаются, смотрят ролики. И в глубине души считают, что гаджетов в их жизни слишком много.



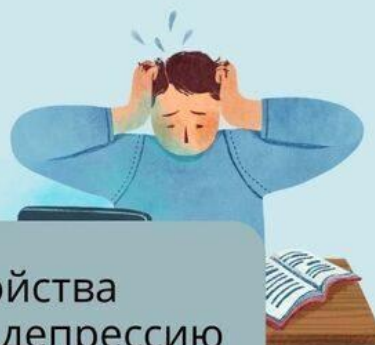


У Севы, Маши, Марка, Полины и Глеба, возможно, депрессия. Наверняка поставить диагноз может только врач.

Каждый десятый подросток до 18 лет страдает депрессивным расстройством. Это примерно три твоих одноклассника.

По статистике девочки страдают депрессией чаще, чем мальчики.

Но мальчики чаще скрывают симптомы депрессивного расстройства и не хотят говорить о своих чувствах.



Депрессивные расстройства нуждаются в лечении. Если депрессию не лечить, могут наступить трагические последствия.

Чем раньше начать лечить депрессию, тем больше шансов, что она пройдёт и не вернётся.

На начальных стадиях с депрессией поможет справиться психолог или психотерапевт. На более поздних понадобится помощь психиатра.

Если ты узнал себя в описаниях ребят, тебе тоже нужно к врачу!



3. Ты - подросток, и с твоим другом что-то происходит.



Ты заметил, что твой друг изменился, перестал заниматься тем, что совсем недавно интересовало его.

Он стал пропускать школу, оценки перестали волновать его.

Часто говорит о бессмысленности жизни, о том, что “всё равно ничего не получится”.





Стал рассуждать о самоубийстве или побеге из дома.

Найди время поговорить с ним.
Расскажи ему, что это может быть признаком депрессии.

Тяжело быть в депрессии и чувствовать, что всё плохо. Но депрессия лечится!

