

# Как бороться с депрессией?

**С медицинской точки зрения депрессия – это серьезная болезнь, которая может привести к очень негативным последствиям.**

**Симптомы депрессии:** плохое настроение, потеря интереса к вещам, которые раньше приносили удовольствие, значительное падение активности, усталость, низкая самооценка, слабая концентрация внимания, обостренное чувство вины, нервное возбуждение или наоборот заторможенность речи/движений, плохой сон.

Если эти симптомы продолжаются в течение 14 суток, тебе следует обратить на это внимание. Не оставайся в этом состоянии один. Обязательно обратись к близким людям, которым ты доверяешь, родителям, друзьям, возможно, даже к врачу.

**Если ты понимаешь, что с тобой что-то происходит и пока не готов ни с кем делиться, вот некоторые советы, что можно сделать самостоятельно:**

- **Спланируй свой день так, чтобы ты был занят только приятными делами.**

Если у тебя есть любимое хобби, займись им. Если такого хобби нет, попробуй найти что-то интересное. Даже если ты не сможешь выбрать что-то определенное, то по крайней мере это тебя отвлечет.

- **Займись спортом.**

Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировок творят чудеса. Вне зависимости от вида спорта, на котором ты остановишь свой выбор, физическая нагрузка и возможность выплеснуть негативную энергию поможет тебе улучшить настроение и состояние.

- **Постарайся пока избежать принятия важных решений.**

Потому что в состоянии депрессии сложно правильно и адекватно оценивать ситуацию. Депрессия влияет на твое восприятие окружающего мира, так что самым лучшим выходом из ситуации будет отложить принятие решение на более позднее время. Если же тебе все-таки нужно сделать выбор, постарайся сначала поговорить с родными, и все проанализировать.

- **Составь свой распорядок дня и придерживайся его в любых ситуациях.**
- **Следи за своим питанием и сном.**

Ведь всем известно, что сон и питание влияет на наш организм, в особенности на мозг, что в свою очередь влияет на депрессию.

- **Очень важно!**

Не оставайся наедине со своей проблемой, не молчи, поделись с близкими или позвони на детский телефон доверия 8-800-2000-122. Скорее всего, тебе нужна помощь. В одиночку с этим очень сложно справиться.

*По материалам сайта "Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации"*