**Как с**[**правиться с депрессией, если вы подросток**](http://ru.wikihow.com/%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D0%B4%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B5%D0%B9,-%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D0%B2%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BA)

Подростки должны радоваться переходу в новый класс или переживать о контрольной. Они не должны переживать боль, которую никто не заслуживает.

**Шаги**

**1**

**Оцените ситуацию.** Ведение дневника может помочь вам узнать причины вашей депрессии и ее частоту. Всего лишь пара предложений в день могут помочь вам понять, настолько ли ситуация серьезна, что необходимо обратиться за помощью, или же вам нужно изменить стратегию поведения. Если вы ищите профессиональную помощь, это также может сделать оценку вашего консультанта или доктора более точной.

**2**

**Работайте над вашими проблемами.** Используйте стратегии, такие, как ведение дневника или мозговой штурм (наедине или вместе с кем-то близким), чтобы определить, что вызывает вашу депрессию или же усиливает на ваше несчастье. Это может быть определенный человек в вашей жизни, то, что делаете вы или кто-то другой, может быть, что-то случилось, и изменение вызвало у вас дискомфорт. У вашей депрессии может быть множество причин. Не переживайте, определение проблемы – большой шаг на пути к счастью.

**3**

**Выберите стратегии, чтобы решить проблемы.** Если кто-то делает что-то, что делает вас несчастным, поговорите с ним об этом. Используйте слова "Я чувствую", чтобы спокойно и логично обсудить проблему, и попробуйте прийти к компромиссу, который устроит обе стороны. Если проблема в ситуации или же в мыслительном процессе, который делает вас несчастным, оцените ее логично и попытайтесь найти стратегии, которые помогут вам справиться с проблемой. Если вы не можете найти источник вашего несчастья, это может быть психологической проблемой. Поговорите с врачом о проверке на химический дисбаланс, который может быть причиной ваших проблем. Чем быстрее вы пройдете проверку, тем быстрее вы сможете двигаться в сторону решения!

**4**

**Тренируйтесь.** Длинные прогулки или пробежки помогут вам повысить ваши уровни эндорфинов. Если вы запишитесь в спортзал или на групповые занятия, вы можете даже встретить друзей, которые сделают вас более счастливым, чем нынешние друзья!

**Что делать каждый день**

**1**

**Постарайтесь делать что-то, что делает вас счастливым.** Послушайте музыку (некоторые люди захотят избежать грустную музыку, если она ухудшает их состояние, другие же это помогает), проводите время с друзьями, смотрите фильмы, занимайтесь творчеством, пишите, гуляйте на улице или занимайтесь спортом.

**2**

**Попробуйте улучшить ваш ежедневный график.** Если вы найдете время, чтобы высыпаться и тренироваться, питаться правильно, то это поможет добиться большой разницы в уровнях вашего стресса. Если же вы найдете баланс между домашней работой, обязанностями и весельем с друзьями, это также поможет вам чувствовать себя комфортнее в жизни.

**3**

**Заставьте себя выйти на улицу.** Если вы чувствуете себя одиноким, если вы будете проводить время наедине, это только ухудшит ситуацию. Подходите к социальным ситуациям с положительным отношением и попробуйте наслаждаться моментом. Если вы неуверенны в себе, напомните, что все смеются не над вами. Отпустите ваши проблемы на какое-то время. Важно сосредоточиться на том, чтобы повеселиться, так же, как и на важной контрольной на следующей неделе.

**4**

**Проводите время с таким типом людей, которым вы хотите стать.** Если вы будете проводить время с людьми с целями и амбициями, а также с здоровой общественной и семейной жизнью, то это может помочь вам развить ваши собственные стратегии в достижении этих целей. Это также поможет вам мотивировать себя для работы над вашими целями. Если вы будете проводить время со счастливыми людьми, вы станете счастливым. Если вы будете проводить время с людьми, с которыми вам комфортно, социальные ситуации превратятся для вас в веселье, а не в стресс.

**5**

**Возьмитесь за дело.** Активный образ жизни полезен вам. Упражнения на химическом уровне будут способствовать выработке эндорфинов (химических веществ в вашем мозгу, которые сделают вас счастливым). На личном уровне это улучшит вашу самооценку, а со временем и чувство, что вы чего-то достигли. Найдите спорт, который подходит вам. Их сотни. Должен быть хотя бы один, который понравится вам.

**6**

**Поймите, что вы не одни.** Подростки по всему свету переживают то же, что и вы. Если вам нужна помощь, то найдите ее. Существуют горячие линии для молодежи, консультанты, которым вы можете довериться. Вы можете всегда поговорить со школьными психологами, если вы доверяете им. Если ваша проблема носит медицинский характер, задумайтесь над тем, чтобы обратиться к психологу, который может помочь вам проработать ваши проблемы.

**7**

**Боритесь с вашими проблемами.** Не ждите, пока что-то случится, проявите инициативу в решении проблемы, правильно решая ее; скажите людям, которые имеют к ней отношение, что вы чувствуете по этому поводу и, конечно, таким образом, они послушают и захотят помочь вам или улучшить ваш день.

**8**

**Знайте, что сложно пережить старшие классы, но это можно сделать.**

**9**

**Празднуйте ваши успехи и стройте планы на будущее.** Найдите время, чтобы почувствовать, как хорошо то, чего вы достигли, а также чтобы почувствовать восторг от того, чего вы добьетесь в будущем.

**10**

**Перед тем, как вы сделаете что-то радикальное, дайте себе день, чтобы подумать об этом и ночь, чтобы переспать с этим решением.** В этом нет конечного срока.

**11**

**Стройте планы на будущее.** Многие подростки переживают депрессию, потому что чувствуют, что застряли жизненном тупике. Убедитесь, что вы собираете с вашей жизни то, что вы хотите, и начните закладывать для этого фундамент. Если вы ненавидите город, в котором живете, начните копить, чтобы вы могли переехать, когда вы станете старше, если вы все еще будете этого хотеть. Если вы чувствуете себя неудачником, который никогда не получит работу мечты, то переоцените ситуацию. Вы хотели стать доктором, потому что вы бы заработали много денег, или же потому, что вы бы спасали жизни? Усердно учитесь, чтобы вы могли достичь того, чего хотите.

**12**

**Слушайте вдохновляющую музыку.** Это расслабит ваш разум, пока музыка пульсирует в вашем мозге.

**13**

**Помните, что вы не будете чувствовать себя так до конца ваших дней, а с помощью вашего врача и терапевта вы можете преодолеть эту болезнь, и что вы никогда не останетесь без помощи.** Депрессия – это всемирное событие, но если мы все будем работать над тем, чтобы мы стали лучше, мы сможем почувствовать все то, что мы должны чувствовать о самих себе внутри и снаружи. Мы все прекрасны, просто каждый по-своему.

**Советы**

* Ухаживайте за вашим телом. Упражнения заставят ваше тело производить эндорфины и улучшат самооценку. Принимайте душ, чистите зубы, меняйте одежду. Вы почувствуете себя лучше.
* Знайте, что вы не одни, будь то ваша депрессия или ваша жизнь.
* Собака или кот, или любое другое животное может составить вам приятную компанию дома.
* Если вы задумываетесь о самоубийстве или хотите причинить себе вред, вам нужно немедленно обратиться за профессиональной помощью.
* Помните, что люди поймут. Не бойтесь обратиться за помощью, будь то ваш учитель, терапевт, друг или родственник. Они не будут смеяться над вами и, вероятно, что они почувствуют, что им доверяют, и для них будет честью то, что вы пришли к ним.
* Найдите терапевта или консультанта. Они могут хорошо помочь вам в сочетании с шагами, указанными выше. Они также могут прописать вам лекарство, которое позволит сгладить перепады настроения на достаточное время, чтобы вы могли разобраться с основной проблемой, не теряя связь с окружающим миром.
* Друзья помогут вам в любой ситуации. Если что-то беспокоит вас, они будут более чем рады помочь вам с вашими проблемами.
* Визит к терапевту или врачу может помочь вам справиться с депрессией; все случаи депрессии серьезны.
* Часто единственное, о чем жалеет тот, кто преодолел депрессию, - это то, что он не обратился к терапевту намного раньше. Сделайте это. Вы этого стоите.
* Помните, что утром все станет лучше.