

# Памятка для студентов

## Как бороться с депрессией

В нашей повседневной жизни плохое настроение мы называем депрессией. Однако это не совсем верное обозначение понятия «депрессия».

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

В жизни каждого человека бывают периоды полные разочарований и горьких мыслей. Бывает сложно противостоять комбинации давления в колледже и конфликтов дома.

В подавленном состоянии мы часто очень критичны к себе, смотрим на мир враждебно, и часто думаем о смерти.

Если человек находится в подавленном состоянии, уныл, забывчив, ни на чем не может сконцентрироваться, гневный, либо, наоборот, апатичный, его одолевают мысли о самоубийстве, и все это продолжается более двух недель – пора срочно принимать меры.

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

1. Для начала, хорошо было бы выспаться. Крепкий восьмичасовой сон подарит нужную энергию организму. Твое настроение очень зависит от количества солнечного света. Именно по этой причине все неприятности летом переносятся намного легче.

Уверенная 10–минутная ходьба легко может улучшить твоё настроение. Прогулки на свежем воздухе, посещение спортзала или тренировки 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.

2. Побалуй себя чем-нибудь приятным. Каждый день старайтесь употреблять пищу, богатую сложными углеводами – бананы, овсянку, печеный картофель. 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.

3. Запиши все негативные мысли на бумаге.

Замени каждую из них, на что-нибудь позитивное. Думай, о людях, которые тебя любят, о событиях, которые невольно вызывают добрую улыбку.

4. Постарайся на некоторое время избежать принятия важных решений. Потому что в состоянии депрессии сложно правильно и

адекватно оценивать ситуацию. Подавленное состояние влияет на твоё восприятие окружающего мира, так что самым лучшим выходом из ситуации будет отложить принятие решения на более позднее время. Если же тебе все-таки нужно сделать выбор, постарайся сначала поговорить с родными и все проанализировать.

5. Заручиться поддержкой семьи и друзей — это первое, что надо сделать, желая избавиться от подавленного состояния. Определи, 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.

Бывает, что этих рецептов недостаточно, чтобы справиться с подавленным состоянием и депрессией, и может понадобиться помощь психолога. Студентам колледжа можно предварительно записаться на консультацию в Учебной части у заведующих отделениями, через классного руководителя или непосредственно у педагога-психолога. Не стоит переживать или стесняться обратиться к психологу. Самые успешные в мире люди пользуются подобными услугами. Тебе не должно быть стыдно, обращение к специалисту — это доказательство твоей самостоятельности и зрелости — ты не бежишь от проблем, ты их решаешь. Надеюсь, такие советы помогут справиться со всеми трудностями и прийти в норму.