

---

# УЛЫБАЮЩАЯСЯ ДЕПРЕССИЯ

## Многоликая депрессия

История.

«Лера всегда была оптимисткой: любила шутить и веселиться, танцевать и гулять с друзьями, на невзгоды отвечала улыбкой и тому же учила других. Даже когда накрывала грусть, предпочитала запостить в соцсетях что-то теплое, светлое и доброе. Ей казалось, это делает мир лучше, а ее саму – счастливее.



Единственное, что стало омрачать жизнь, – учащающееся скверное самочувствие. Порой все выходные девочка не могла встать с постели, учебный материал не лез в голову, а на дружеские встречи не хватало сил. В такие дни Лера чувствовала опустошение, слезы подкатывали к горлу. Она старалась не унывать, заставляла себя улыбаться. Страдают и просят о помощи слабаки, а она сильная, справится».

---

Мы думаем, что депрессия – это когда человек непременно мрачный, отчаявшийся, вялый, жалующийся. Но она многолика. Не только окружающие, но и сам больной может не догадываться, что с ним происходит. Такой депрессией является, например, *«улыбающаяся» (сокращенно – УД)*.

Это одна из коварных форм, потому что ее часто не замечают. Человек игнорирует симптомы, считает, что поводов для жалоб нет. При УД необязательно снижается уровень жизни: люди остаются активны, ставят цели и стремятся их достичь. Они продолжают испытывать приятные эмоции. По крайней мере, им так кажется. Многие удивляются, если у них находят при этом депрессию.

## Симптомы УД у подростков

◆ Постоянная непреодолимая тоска и одиночество. Можно смеяться, размещать позитивные картинки и отрываться на дискотеках, но внутри остается гнетущее чувство.словно носишь маску, скрывая то, что в душе. Порой именно безудержным весельем ты пытаешься от этого ощущения избавиться, заглушить его.

◆ Плохое самочувствие, хроническая усталость. Ты учишься, тренируешься в спортклубе или на улице, общаешься с друзьями – но это дается не так легко, как раньше. Приходится себя «тянуть за уши». Каждое действие не приносит удовлетворения и энергию, а лишь изматывает.

◆ Не получаешь прежней радости от любимых некогда вещей и занятий. Если тебе нравилось рисовать, то теперь никак не найдешь вдохновения. Если серьезно занимался(ась) спортом, то сейчас это потеряло смысл. Если подобный симптом сопровождается любым из описанных выше, на него стоит обратить внимание и понять, в чем истинная причина снижения интереса.

## **КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ**

**1) Признай проблему.** Людям с УД иногда трудно осознать свою болезнь. Они прячут чувства, чтобы никто не увидел их слабость. Правда в том, что депрессия не имеет никакого отношения к слабости. Это такое же заболевание, как любое другое, и мы не всегда способны контролировать свое состояние без посторонней помощи.

**2) Обратись за поддержкой.** Идеально – к родителям, чтобы они нашли специалиста по работе с депрессиями. Даже если ты поговоришь с любым человеком, которому доверяешь, это будет огромный шаг. Вряд ли боль пройдет сразу, но поддержка придаст тебе уверенности.

**3) Работай над своей самооценкой.** Она как фундамент, на который опирается наш психологический настрой. Если самооценка устойчива и крепка, не страшны никакие трудности.

Предлагаю такой совет по ее повышению: узнай у родных и близких о том, за что они ценят тебя, что видят в тебе хорошего, а что, по их мнению, стоит улучшить. Дополни список собственными мыслями, похвалами и пожеланиями себе. Когда он будет готов, приступай к действиям. Каждый день посвящай развитию качества, которым хочется сегодня заняться. Трудись не только над теми качествами, которые у тебя «проседают», но и над сильными сторонами.

Не пытайся охватить все сразу, иначе рискуешь быстро сойти с дистанции. Двигайся потихоньку и небольшими шажками. Через некоторое время заметишь потрясающие изменения в себе.

**4) Физкультура, регулярные прогулки, правильное питание, режим дня, много солнца и маленьких радостей.** Это важные составляющие нашего физического и психического состояния. Они напрямую влияют на выработку гормонов в организме, которые отвечают за самочувствие.

**Береги себя!**

**Если понадобится помощь психолога, ТЫ МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ:**

**Социально-педагогическая и психологическая служба колледжа 36 17 29**

**Центр здоровья молодежи г. Витебск 37 24 50**

**Подростковый врач психиатр, г. Витебск, ул. Чкалова, 14в, каб. 315, 61-44-41**

**Телефон доверия 61 60 60**

**Общенациональная детская линия помощи: 8-801-100-16-11**

[Информация из сайта www.pomoschryadom.ru](http://www.pomoschryadom.ru)