

Рекомендации для подростков по снижению депрессивных тенденций:

1. *Начните с тела:* больше гуляйте, правильно питайтесь, так как каждое внешнее и внутреннее событие отражается на уровне процессов, протекающих в теле. Депрессия может иметь физиологическую подоплеку и всегда имеет физиологические проявления (например, бледная кожа, замедленные движения и речь, «потухший» взгляд, поникшие плечи и т.д.) Поэтому *гуляйте много, а пищу ешьте здоровую.*
2. *Двигайтесь:* начинайте с того, что приятно и не требует значительных волевых усилий – те же прогулки, плавание, танцы. Желательно чтобы нагрузки были не большими, но регулярными.
3. *Фиксируйте эмоции:* начните вести Дневник эмоций – записывайте все события, произошедшие с Вами за день, и то, какие эмоции и мысли они у Вас вызвали. Эмоции – это переживание ситуации, субъективное отношение к ней. Почти всегда эмоцию можно выразить одним словом: радость, грусть, отвращение, страх, тревога, отчаяние, раздражение, негодование. Выражайте любые эмоции: если появилось желание плакать – плачьте, разгневались – постучите кулаком по столу. О том, как сделать свои эмоции более приемлемыми для окружающих – подумаете завтра, когда подавленность, неудовлетворенность и отчаяние немного ослабеют.
4. *Управляйте мыслями.* Переключайтесь: как только застали себя за тем, что жалуется на жизнь, думаете плохо о себе, строите безрадостные прогнозы на жизнь или размышляете о собственных провалах и неудачах, мысленно или в дневнике отметьте это и скажите себе: «я только что подумал о своём неуспехе, а сейчас я хочу думать о ... (например, о моих близких, о моей мечте, о предстоящем радостном событии и т. д.). Сначала может не получиться, и мысль периодически будет возвращаться обратно, иногда незаметно для Вас. Секрет в том, чтобы не злиться, не ругать себя, не чувствовать вину, а просто мягко всякий раз переключаться на выбранную Вами тему. **Вы сами можете выбирать, о чем думать, «плохие» мысли больше не для Вас.**
5. *Придумайте себе формулу самовнушения* – короткое предложение жизнеутверждающего содержания. Подумайте, как именно воздействует на вас плохое настроение: подавляет активность, ослабляет желание действовать, образуется какая-то пустота внутри и т.д. Подберите слово: предмет, действие или состояние, обратное тому, как воздействует на вас депрессия. *Например:* «Я свободно шагаю по жизни», «Я расправляю плечи», «Мне светло и радостно», «Я

– сильная птица» и т.д. Все глаголы – только в настоящем времени: «Я уже свободна...» Формулу повторяйте 5-6 раз. Используйте еще одну универсальную фразу: «Все проходит, и это пройдет...» При систематических повторениях эффект наблюдается где-то через две недели.

6. *Используйте воображение:* примите удобную позу, сделайте дыхание более глубоким и ровным, включите релаксационную музыку и как можно ярче представьте себе что-то, что наполнит вас радостью. Это может быть прекрасный природный ландшафт, картинка из вашего приятного прошлого или наоборот, образ мечты, идеальное будущее...
7. *Примите себя таким, какой вы есть со всеми своими недостатками* – откажитесь от негативных мыслей о себе, переключитесь на приятные мысли о себе – подумайте о своих достоинствах.
8. *Чаще хвалите себя* даже за маленькое продвижение вперед к своей цели или за любые позитивные достижения.
9. *Находите время для любимых дел*, которыми вы занимаетесь с неподдельным интересом. Больше гуляйте на свежем воздухе.
10. *Обращайтесь за поддержкой:* расскажите человеку, которому вы полностью доверяете о своих чувствах и попросите его о помощи (чтобы чаще бывал с вами, заботился, говорил больше хороших слов в ваш адрес и т.д.
11. *Дышите глубоко:* у физически и психически здоровых людей полное дыхание. Управление дыханием – это дополнительный прием переключения с негативных мыслей на телесные ощущения.
12. *Обязательно делайте что-нибудь:* найдите себе несложное, но полезное занятие, позволяющее получить конкретный результат, которым вы могли бы гордиться. Работа, направленная на улучшение своего самочувствия (например, зарядка, дыхательные упражнения) тоже считается. Начните делать что-нибудь хорошее, и незаметно мир вокруг изменится в лучшую сторону.