

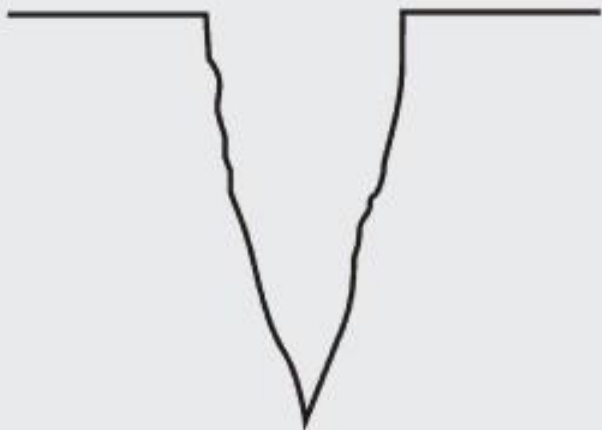


# Депрессия – давай поговорим

Для учащихся 8-11 классов  
МОУ «Романовская СОШ»  
Подготовил: педагог-психолог Грешилова К.С.

# Что такое депрессия

- психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»:
- снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония),
- нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и так далее),
- двигательной заторможенностью.
- *При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности.*



На картинке изображено ущелье. Вам надо нарисовать человека, а также создать ему фон (небо, деревья, трава и т.д.). Рисуйте все, что покажется Вам необходимым дополнением к картине.

- Если Вы **выделили стены ущелья черным цветом, обвели их несколько раз, покрыли штрихами или полностью закрасили**, то это говорит о Вашем плохом настроении в данный момент. Однако это не означает автоматически, что Вы склонны к депрессиям, просто сейчас Вам плохо и Ваше настроение таким образом изливается на бумагу.
- А вот если Вы **покрыли стены ущелья трещинами**, то это плохой признак: Вы слишком многое носите в себе, замыкаетесь в своих бедах, ни с кем не делитесь своими проблемами, и потому вполне естественно, что Вы время от времени впадаете в депрессию.
- Если **трещин на скалах очень много**, то Вам следует насторожиться: Вы склонны к затяжным и глубоким депрессиям, Вам как можно быстрее нужна помощь специалиста.
- Плохой знак, если Вы **нарисовали человека на дне ущелья** — это говорит о том, что Вы в отчаянии и нуждаетесь в помощи, которую ни от кого не можете получить.
- Однако если при этом Вы нарисовали **людей или животных наверху, на скале**, то это означает, что в Вашей темноте забрезжил лучик. Возможно, подсознательно Вы знаете, что кто-то из Вашего окружения может Вам помочь.

- Если Вы **нарисовали человека, который стоит на скале и смотрит вниз**, в ущелье, то это говорит о том, что в данный жизненный момент Вы находитесь в сложной ситуации. Вам нужно принять какое-то важное решение, и Вы колеблетесь, сомневаетесь, Вам страшно взять на себя ответственность.
- Если нарисованный Вами **человек спускается вниз по отвесной скале**, то это означает, что Вы изводите себя, занимаетесь самоедством, критикуете себя по любому поводу. Вы просто не любите себя и относитесь к себе бесчеловечно.
- Не стоит обольщаться, если **на лице Вашего человечка сияет улыбка**. Это всего-навсего говорит о том, что Вы привыкли скрывать от окружающих свое мрачное настроение.
- Если Вы **сплошь покрыли ущелье растениями (деревьями, травой, цветами)**, то это значит, что у Вас нет склонности к депрессиям. Об этом же говорит и солнышко высоко в небе.
- Если Вы **залили ущелье водой**, то это говорит о том, что склонность к депрессии пока что не проявилась у Вас в полной мере, но она, несомненно, есть, просто дремлет до поры до времени.

# Причины

- - Возраст
- - Физические изменения тела
- - Ссоры со сверстниками
- - Ссоры в семье
- - Ссоры с учителями
- - Любовь
- - Не нашел «родную душу»

# СИМПТОМЫ



- Частые болевые синдромы: головная боль, дискомфорт в эпигастральной области;
- Трудности с концентрацией внимания, рассеянность, забывчивость, чрезмерная отвлекаемость;
- Невозможность самостоятельно выработать верное решение;
- Безответственное отношение к своим обязанностям;
- Снижение аппетита или неумеренная потребность в пище;
- Скандальная, бунтарская манера поведения;
- Чувство гнетущей тоски; Беспричинное беспокойство;
- Ощущение безнадежности и бесперспективности будущего;
- Бессонница, прерывистый сон, сонливость в дневное время;
- Внезапная утрата интересов;
- Употребление алкогольных напитков, наркотических средств;
- Раздражительность, агрессивность;

