

Депрессия



Цели

1. Осветить основные признаки депрессии.
2. Выявить причины развития депрессии.
3. Показать пути преодоления и предотвращения депрессии.
4. Выработать чувство уверенности, что депрессию можно победить.
5. Научить подростков реально оценивать проблемы, возникающие в жизни, и принимать сложные ситуации, не закливаясь на них, продолжать строить жизнь.

Введение

Тема сегодняшнего классного часа — депрессия. Мы поговорим более подробно об этом состоянии, его причинах и путях выхода.

Что такое депрессия в Вашем понимании?

Существует два типа людей. Одни, увидев, что у них ничего не получилось, разочаруются и впадут в депрессию. Такие люди часто страдают из-за заниженной самооценки, считая, что они никогда не смогут стать лучше. Другие начнут искать способ достижения поставленной цели. Давайте рассмотрим, что же такое депрессия.

Причины возникновения депрессии. Каким образом возникает депрессия? В большинстве случаев она развивается как следствие каких-либо потерь, перенесенных людьми (потеря любимого, потеря трудоспособности, потеря самоуважения). Психическое состояние, характеризующееся как депрессия, можно назвать следствием обостренной реакции человека на чувство разочарования. Многие люди, не нашедшие выхода из сложных ситуаций, впадают в депрессию.

Можно сформулировать следующее определение депрессии: это состояние, характеризующееся тоскливым настроением, замедлением мыслительных процессов, психомоторных реакций, заикливанием на травмирующей ситуации. Человек, находящийся в депрессии, с пессимизмом смотрит в будущее. У него может пропасть аппетит, нарушиться сон, он часто плачет, бывает раздражительным.

Конечно, наверняка каждый из присутствующих может сказать, что хотя бы раз, но испытывал что-то подобное. Неужели он уже болен? На самом деле депрессия — это действительно болезнь, но в том случае, если она длится в течение длительного времени. Так, например, если кто-то подвержен длительным и мучительным депрессиям, приводящим к душевному бессилию, длящемуся более 3-4 месяцев, ему следует как можно скорее обратиться к врачу. Такому человеку обязательно требуется помощь специалиста. Если же подавленное настроение продолжается неделю-другую, то не стоит впадать в панику и тем самым усугублять свое состояние.

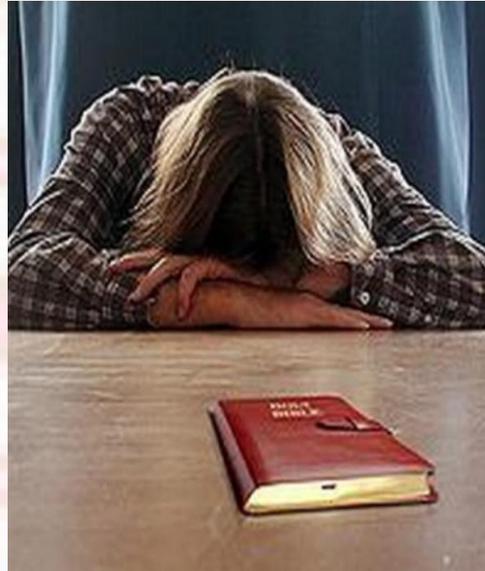
Одним из наиболее распространенных видов депрессии, который переживал, наверное, каждый из нас, является уныние. В состоянии уныния человек продолжает нормально жить, действовать, однако мир вокруг него кажется очень мрачным, а каждая возникающая перед ним задача — непосильной. Он все время находится в этом состоянии и никак не может избавиться от этого чувства. После непродолжительной фазы бодрствования у человека снова наступает полная апатия. Возможно, кто-то уже переживал такое состояние?

Первый вопрос для обсуждения. Назовите обстоятельства, которые в настоящее время могут вызвать у вас состояние уныния.

- 1) отсутствие взаимопонимания в отношениях с родителями;
- 2) проблемы в общении с одноклассниками, друзьями;
- 3) отсутствие возможностей для осуществления своих желаний;
- 4) отсутствие или недостаточное количество карманных денег;
- 5) потеря самоуважения;
- 6) потеря трудоспособности;
- 7) неудачи в учебе, других сферах жизни и т. д.

В большинстве случаев уныние развивается по этапам.

- 1) изоляция от окружающих (одиночество);
- 2) противоречивые чувства, замешательство;
- 3) потеря самоуважения и др.



Развитие уныния: подавленное состояние, вызванное потерей или разочарованием, усугубляется эмоциями, вызванными неудовлетворенностью ситуацией. Человек не перестает думать о том, как плохо с ним обошлись или насколько несправедлива к нему жизнь. В результате его охватывают гнев и негодование. Вспыхивает обида. Он растерян. Гнев снежным комом продолжает нарастать где-то глубоко внутри.

В добавление к мучающим душу негативным эмоциям добавляется жалость к самому себе. В результате печаль переходит в глубокое уныние. Жизнь начинает казаться невыносимой. Чувства, вызванные потерей и разочарованием, продолжают разрастаться с каждым днем. Надежда найти выход из сложившейся ситуации становится все более призрачной. Человек испытывает ужасную жалость к самому себе. Все это усугубляет его состояние.

Обсуждения: Что, на ваш взгляд, может послужить источником сил в преодолении депрессии.

Ответы могут быть примерно следующего содержания:

- 1) постараться перестать думать о своих проблемах и постараться понять нужды и переживания других людей;
- 2) все переосмыслить и начать жить по-новому с новыми взглядами и позицией;
- 3) постараться пережить крушение своих надежд и продолжать идти вперед;
- 4) возвращаться мысленно к счастливым дням и постараться не думать о грустном;
- 5) пытаться найти в себе силы начать все сначала;
- 6) улыбаться окружающим, помня о том, что каждый из нас несет свой крест;
- 7) заняться любимым делом и т.д.



Даже одна ниточка может удержать

вас вместе если перестать перетягивать канат в свою сторону

motivators.ru

Нет таких людей, которые бы не сталкивались в своей жизни с потерями и разочарованиями. Однако следует отметить, что не каждый человек при этом впадает в депрессию. Причина возникновения такого состояния кроется в нашей реакции, в нашем отношении ко всему плохому, с чем приходится встречаться на жизненном пути. Наша реакция, в свою очередь, обусловлена определенными стереотипами нашего мышления. Почва, на которой развивается депрессия, — это наше сознание.

Таким образом, чтобы обезоружить депрессию, мы должны разрушить неверные стереотипы мышления. Это не очень легко, но возможно.

Между тем мы не можем и игнорировать грустные чувства, иначе они глубоко пустят корни в нашей душе, разрушая ее почву. Человек в состоянии обезоружить собственную депрессию, лишить ее силы тянуть вниз и подавлять. Надо только напрячься и сделать это усилие.

Вот некоторые способы решения проблемы депрессии.

Ситуация 1.

Проблема. Человек старается забыть случившееся с ним, вести себя так, словно ничего не произошло, замыкается в себе, пытается внушить себе, что событие, причинившее ему боль, было просто ошибкой неопытной юности, старается ни с кем не обсуждать эту тему («Зачем это нужно?»), пытается внушить себе, что этого не было, что черное на самом деле белое и т. д. — такая реакция на события не поможет преодолеть депрессию.

Решение. Если человека действительно кто-то сильно обидел, ранил, необходимо с ним поговорить, иначе облегчение никогда не придет. Будет притупление боли, которая в будущем обязательно проявит себя, только неожиданным образом в совсем не связанной с ней ситуацией. Таковы часто результаты детских психологических травм — они сказываются на душевном состоянии и тяготят над человеком всю жизнь, даже если он совершенно забыл о случившемся (что чаще всего и происходит). Сложную ситуацию необходимо разобрать, пусть даже эти действия не приведут к примирению или возврату утерянного.

Ситуация 2.

Проблема. Человек прилагает большие усилия, чтобы скрыть свою проблему, особенно если чувствует себя виноватым. Человек страшно боится, что то, что он пытался ото всех скрыть, вдруг предстанет на всеобщее обозрение. Такая реакция называется «вытеснением» и является просто самообманом. Искусственно вытесненная вина впоследствии сказывается на всей жизни человека, даже если он забудет о ней, и никто другой так и не узнает о случившемся.

Решение. Если в произошедшем неприятном случае действительно была вина человека, ему следует честно в этом признаться, как себе, так и другим. Кроме того, необходимо попросить прощения и разрешить вопрос с человеком, который причастен к этому делу.

Ситуация 3.

Проблема. Человек думает, что все в жизни относительно. Все зависит лишь от того, под каким углом взглянуть на проблему. Как будто бы он все понимает, всех прощает и при этом на все смотрит свысока со снисходительной улыбкой. В результате ему все чаще и чаще приходится идти на сделку с совестью. Даже если он оказывается причиной неприятностей для других или сам сталкивается с проблемой по своей вине, он всегда стремится найти себе оправдание.

Решение. Человеку, таким образом относящемуся к жизненным событиям, необходимо научиться называть вещи своими именами. Его «теория относительности» не уберезет ни от стресса, ни от депрессии. Ведь зло все равно останется злом, какие бы декорации его ни окружали. Но если видеть вещи такими, какие они есть, это поможет в решении проблем и сложных ситуаций, поскольку даст правильное понимание вещей. Человек сможет осознать, что ему на самом деле нужно менять.

Ситуация 4.

Проблема. Человек использует свою проблему для того, чтобы привлечь к себе внимание, вызвать жалость окружающих. Это помогает ему чувствовать себя особенным в глазах других людей, таким образом повышая уровень собственной значимости. Но это всего лишь самообман. Жажда получения от других людей внимания и сочувствия не должна превращаться в самоцель.

Решение. Такой человек должен постараться преодолеть жалость к себе и перестать выискивать среди окружающих тех, кто будет жалеть его, восхищаясь его страданиями и проблемами. Навязчивое требование сочувствия от других людей не уменьшит жалости к самому себе, а только увеличит ее. Необходимо попытаться внести какие-нибудь перемены в свой распорядок жизни, найти новые интересы и заботы, заняться любимым делом или просто помочь другим людям.

Несколько советов тем, кто переживает депрессию:

- 1) постарайтесь осознать, что депрессия — это один из неотъемлемых периодов жизни каждого человека;
- 2) постарайтесь полностью осознать себя как личность, взгляните на себя как бы со стороны, как на полноценного человека, способного позаботиться о себе, справиться со своими желаниями и эмоциями;
- 3) не старайтесь переделать людей, заставить их подстроиться под вас, воспринимайте их такими, какие они есть;
- 4) не надейтесь снова стать таким, каким вы были раньше, помните, что можете стать лучше!

Помощь другу. Теперь, узнав о сущности депрессии, причинах ее возникновения и способах борьбы, вы можете позаботиться о своих друзьях. Если кто-то из них находится в унынии, вы можете помочь ему справиться с таким состоянием. Вот некоторые приемы, которые помогут твоему другу:

- 1) внимательно выслушай друга. После этого ему наверняка станет легче;
- 2) не критикуй его, наоборот, постарайся дать понять, что поддержишь его, что бы ни случилось;
- 3) постарайся оказать ему какую-нибудь реальную помощь;
- 4) постарайся увлечь друга новым занятием: пригласи его в секцию или кружок, куда ходишь сам;
- 5) если ты видишь, что депрессия продолжается длительное время и твои усилия не помогают, постарайся убедить его в необходимости обратиться к специалисту, например психологу.

Заключение

Пройдет немного времени, и вы научитесь принимать поражения с высоко поднятой головой и смело смотреть невзгодам в лицо, с силой и мужеством взрослого человека, а не с детским отчаянием.

Вы научитесь прокладывать свой путь, исходя из сегодняшней ситуации, потому что завтрашний день — это слишком зыбкое основание для замыслов, а надежды, связанные с будущим, могут рухнуть на полпути.

И однажды вы поймете, как много вы способны вынести, поймете, что вы действительно сильны, что вы действительно чего-то стоите. Вы будете учиться на своих ошибках и проблемах и с каждым разом становиться увереннее и сильнее, но всегда помните, что есть люди которые всегда нуждаются в вас.

Спасибо за внимание!!!

