

Время от времени все мы грустим. Однако, как правило, грусть проходит спустя несколько дней сама по себе, и мы снова радуемся жизни. К сожалению, не всегда чувство печали быстро проходит. Если подросток наряду с грустью испытывает чувство безнадежности и бесполезности, скорее всего, он страдает депрессией. К счастью, победить депрессию возможно. Прочитав эту статью, вы узнаете, как справиться с депрессией в подростковом возрасте.

Узнайте о симптомах депрессии

Симптомы депрессии достаточно разнообразны и проявляются у каждого человека по-разному. Если вы испытываете грусть и чувство безнадежности в течение длительного периода времени, возможно, у вас депрессия. К другим симптомам депрессии относятся:

- Раздражительность и повышенная ранимость.
- Повышенная чувствительность к критике.
- Головная боль, болевые ощущения в теле или другие виды физической боли.
- Отчуждение от друзей и семьи.
- Отсутствие интереса к занятиям, которыми вы ранее занимались с удовольствием.
- Сильная беспричинная усталость.
- Изменение пищевого поведения.
- Трудности с концентрацией внимания в школе и / или появление плохих оценок.
- Рискованное поведение, которое проявляется в злоупотреблении алкоголя, экстремальном вождении автомобиля или употреблении наркотиков.
- Появление негативных мыслей.

Подумайте о возможных причинах

Существует множество причин депрессии. Более того, депрессия может возникнуть вследствие нескольких причин. К причинам возникновения депрессии у подростков можно отнести:

- Гормональные изменения в организме.
- Наследственная предрасположенность к депрессии.
- Травма, пережитая в детском возрасте.
- Неблагоприятная обстановка в семье или пренебрежительное отношение к подростку.
- Склонность к негативному мышлению.
- Социальная изоляция или нет друзей.

Время от времени все мы грустим. Однако, как правило, грусть проходит спустя несколько дней сама по себе, и мы снова радуемся жизни. К сожалению, не всегда чувство печали быстро проходит. Если подросток наряду с грустью испытывает чувство безнадежности и бесполезности, скорее всего, он страдает депрессией. К счастью, победить депрессию возможно. Прочитав эту статью, вы узнаете, как справиться с депрессией в подростковом возрасте.

Узнайте о симптомах депрессии

Симптомы депрессии достаточно разнообразны и проявляются у каждого человека по-разному. Если вы испытываете грусть и чувство безнадежности в течение длительного периода времени, возможно, у вас депрессия. К другим симптомам депрессии относятся:

- Раздражительность и повышенная ранимость.
- Повышенная чувствительность к критике.
- Головная боль, болевые ощущения в теле или другие виды физической боли.
- Отчуждение от друзей и семьи.
- Отсутствие интереса к занятиям, которыми вы ранее занимались с удовольствием.
- Сильная беспричинная усталость.
- Изменение пищевого поведения.
- Трудности с концентрацией внимания в школе и / или появление плохих оценок.
- Рискованное поведение, которое проявляется в злоупотреблении алкоголя, экстремальном вождении автомобиля или употреблении наркотиков.
- Появление негативных мыслей.

Подумайте о возможных причинах

Существует множество причин депрессии. Более того, депрессия может возникнуть вследствие нескольких причин. К причинам возникновения депрессии у подростков можно отнести:

- Гормональные изменения в организме.
- Наследственная предрасположенность к депрессии.
- Травма, пережитая в детском возрасте.
- Неблагоприятная обстановка в семье или пренебрежительное отношение к подростку.
- Склонность к негативному мышлению.
- Социальная изоляция или нет друзей.

Применяйте методы релаксации, чтобы справиться со стрессом.

Стресс провоцирует депрессию. Поэтому научитесь управлять стрессом. Существует множество способов борьбы со стрессом. Например, практикуйте медитацию осознанности. Медитация осознанности помогает снизить уровень стресса и тревоги.

Ограничьте время, проводимое за компьютером.

Уменьшите время, которое вы проводите за компьютером. Согласно исследованиям, существует неразрывная связь между временем, проводимым за компьютером, и депрессией.

Также обратите внимание на то, какие сайты вы посещаете в интернете. Исследования показывают, что чрезмерное общение в социальных сетях может быть связано с депрессией.

Кроме того, негативная информация или материал, который содержит элементы насилия, также могут усугубить течение депрессии.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Гуляйте, бегайте, плавайте или прыгайте на скакалке. Физические упражнения - это наиболее эффективное средство для лечения депрессии. Двигайтесь не менее одного часа в день.

Высыпайтесь.

Не используйте компьютер перед сном. Ложитесь спать в одно и то же время, не позднее 10 часов вечера. Согласно исследованиям, подростки, которые ложатся спать не позднее 10 часов вечера, по сравнению с детьми, которые ложатся спать ближе к полуночи, имеют меньше шансов заболеть депрессией.