**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №32»
Городской округ Подольск**

***Как бороться с депрессией?***



**Рекомендации подростку**

***(составил педагог-психолог***

 ***Смирнов Ю.А.)***

**2017-2018 учебный год**

**Депрессия -** это [психическое расстройство](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), характеризующееся: снижением настроения, утратой способности радоваться, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее), двигательной заторможенностью.

 **Рекомендации по снижению эмоционального напряжения:**

1.Чтобы снизить эмоциональное напряжение

необходимо улучшить организацию своей деятельности, ведущей у удовлетворению своих потребностей.

2. Нормализация режима дня: ложиться и вставать в одно и тоже время. (например в 22ч30мин - ложиться; в 6ч.30мин – встаем)

3. Переключение на другие виды деятельности: почитать хорошую книгу, послушать приятную музыку, сходить в магазин за покупками.



4.  В момент высокого напряжения сделайте несколько резких полных выдохов с одновременным наклоном туловища вперед и с опусканием рук вниз. Если ситуация неподходящая для гимнастических упражнений, то сделайте несколько медленных углубленных вдохов и выдохов: сначала медленный глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте как можно медленнее выдох через нос. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от напряжения.

**Рекомендации по снятию**

**эмоционального напряжения:**

5. Контролируйте мышечные зажимы и устраняйте их:

- измените позу, положение рук, ног, особое внимание уделите мышцам шеи и мышцам между шеей и плечами;

- помассируйте напряженные мышцы;

- помашите, потрясите рукой, в которой есть зажатые мышцы

6. Займитесь физическими двигательными упражнениями: бег, хотьба, спортивными играми (футбол, волейбол, хоккей, настольный тенис)

7. Простейшая медитация - концентрация внимания на собственном дыхании. Это прием саморегуляции может быть полезен в очень широком круге ситуаций. Его можно использовать в моменты острых эмоциональных переживаний, при раздражении, в случаях, когда надо ждать и терпеть, для расслабления и восстановления сил, при бессоннице и во многих других случаях.

8. Эмоциональное напряжение можно снизить, не спеша поев или попив, сделав другие обыкновенные действия. Потребляйте жидкости несколько больше, чем обычно. Вспомните множество сказок, в которых упоминается живая вода. Сколько с ней связано надежд и чудесных превращений! В древности питьевая вода представляла собой более высокую ценность, чем в современном цивилизованном мире. Неслучайно она воспринималась как лекарство, как средство возвращающее здоровье, жизнь.

9.Обратитес за помощью к взрослым: родителям, педагогам, педагогам – психологам в школе.

**Психологические центры Московской области:**

1.Мытищинский Центр психолого-педагогической реабилитации и психического развития детей и подростков, ул. 3-я Крестьянская, 10-А, Мытищи, Московская обл., 141014 **Телефон:** 8 (495) 582-01-12

2. Центр психолого-педагогической помощи населению г. Щелково, ул. Краснознаменская, 12, Щелково, Московская обл., 141100 **Телефон:** 8 (496) 566-77-02

3. Центр психолого-педагогической поддержки и реабилитации г. Королева - ул. Грабина, 2-а, Королев, Московская обл., 141071 **Телефон:** 8 (495) 516-02-20

4. Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Красноармейск. Улица Академика Янгеля, 33, Красноармейск, Московская обл., 141290 **Телефон:** 8 (496) 538-27-74



**Телефоны доверия:**

* получить бесплатную анонимную психологическую помощь, позвонив по номеру **8-800-2000-122** (Единый общероссийский номер телефона доверия для детей и подростков). Звонки по этому номеру осуществляются бесплатно, анонимно и круглосуточно со стационарного или мобильного телефона.
* Если вы испытываете жестокое обращение в семье, звоните на горячую линию по предупреждению домашнего насилия. Если вам причиняется вред, позвоните по номеру **8-800-7000– 600** (Всероссийский телефон доверия пострадавших от домашнего насилия).

**(Телефоны доверия, Интернет консультирование) для несовершеннолетних и их семей:**

- Телефон горячей линии Центра экстренной психологической помощи МЧС России 8 (495)-626-37-07 (круглосуточно, анонимно, бесплатно).

- Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России URL:

http://www.psi.mclis.dov.ru (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

- Всероссийский детский телефон доверия 8 (800) 200-01-22 (звонок из любого региона РФ бесплатный, абонент попадает в службу своего региона, круглосуточно, анонимно.