

# Подростковая депрессия:

## больше, чем просто переменчивость настроения



Быть подростком может быть нелегко, но не должно казаться безнадежным. Если вы печальны большую часть времени уже несколько недель или дольше и не можете сосредоточиться или делать то, что вам приносило удовольствие, поговорите с взрослым, которому вы доверяете, о депрессии.

## У меня депрессия?



■ Часто ли вы чувствуете печаль, беспокойство, никчемность или даже «пустоту»?



■ Утратили ли вы интерес к занятиям, которые приносили вам удовольствие?



■ Легко ли вы расстраиваетесь, раздражаетесь или злитесь?



■ Ощущаете ли вы, что отдаляетесь от друзей и семьи?



■ Ваши оценки становятся хуже?



■ Изменились ли ваши привычки в еде или сне?



■ Испытываете ли вы усталость или потерю памяти?



■ Задумывались ли вы о самоубийстве или причинении себе вреда?

**Депрессия выглядит по-разному для каждого. У вас могут быть многие из перечисленных выше симптомов или только несколько.**

## Как получить помощь при депрессии?



■ **Поговорите со взрослым, которому доверяете** (например, со своим родителем или опекуном, учителем или школьным консультантом), о том, как вы себя чувствуете.



■ **Спросите своего врача** о вариантах профессиональной помощи. Депрессию можно лечить с помощью психотерапии (так называемых «терапевтических бесед»), препаратов или комбинации препаратов и терапевтических бесед.



■ **Старайтесь проводить время с друзьями или семьей**, даже если вам этого не хочется.



■ **Поддерживайте активность и выполняйте физические упражнения**, даже если это просто прогулка. Физическая активность выделяет в мозг химические вещества, такие как эндорфины, которые могут помочь вам почувствовать себя лучше.



■ **Старайтесь придерживаться режима сна.**



■ **Ешьте здоровую пищу.**

**Вы не одиноки, вы можете получить помощь. Вы можете чувствовать себя лучше.**

**Чтобы получить помощь, позвоните или отправьте текстовое сообщение «988» на номер телефона доверия, помощи и экстренного вызова служб 988 или пообщайтесь в чате на сайте [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).**



[nimh.nih.gov/depression](https://nimh.nih.gov/depression)

Идентификатор Национального института психического здоровья (NIMH) № OM 22-4321