

Підліткова депресія:

більше, ніж просто мінливість настрою



Бути підлітком може бути нелегко, але не повинно бути безнадійним. Якщо ви сумні більшість часу вже кілька тижнів або довше і не можете зосередитися або робити те, що вам приносило задоволення, поговоріть з дорослим, якому ви довіряєте, про депресію.

У мене депресія?



■ Чи часто ви відчуваєте смуток, занепокоєння, нікчемність або навіть «порожнечу»?



■ Чи втратили ви інтерес до занять, які приносили вам задоволення?



■ Чи легко ви засмучуєтеся, дратуєтеся чи злитесь?

■ Чи відчуваєте ви, що віддаляєтеся від друзів та родини?



■ Ваші оцінки погіршуються?

■ Чи змінилися ваші звички у їжі чи сні?



■ Чи відчуваєте ви втому або втрату пам'яті?



■ Чи замислювалися ви про самогубство або заподіяння собі шкоди?

Депресія виглядає по-різному для кожного. У вас може бути багато з перерахованих вище симптомів або лише кілька.

Як отримати допомогу при депресії?



■ **Поговоріть з дорослим, якому довіряєте** (наприклад, з батьком, матір'ю або опікуном, учителем або шкільним консультантом), про те, як ви почуваетесь.



■ **Запитайте свого лікаря** про варіанти професійної допомоги. Депресію можна лікувати за допомогою психотерапії (так званих «терапевтичних бесід»), препаратів або комбінації препаратів та терапевтичних бесід.



■ **Намагайтеся проводити час з друзями або родиною**, навіть якщо вам цього не хочеться.



■ **Підтримуйте активність і займайтеся фізичними вправами**, навіть якщо це просто прогулянка. Фізична активність вивільняє в мозок хімічні речовини, такі як ендорфіни, які можуть допомогти вам відчувати себе краще.



■ **Намагайтеся дотримуватись режиму сну.**



■ **Споживайте здорову їжу.**

Ви не самотні, ви можете отримати допомогу. Ви можете почуватися краще.

Щоб отримати допомогу, зателефонуйте або надішліть текстове повідомлення «988» на номер телефону довіри, допомоги та екстреного виклику служб 988 або поспілкуйтеся у чаті на сайті 988lifeline.org.

