

Ничего не хочется делать. У меня депрессия?



«В последнее время ничего не хочется делать, а особенно учиться. Хочу спросить: у меня депрессия?» — с таким вопросом на **Детский телефон доверия** обратилась пятнадцатилетняя Софья.

Психологи предложили Софье для начала проанализировать, что предшествовало унынию — возможно, к апатии её привели объективные причины. Если предпосылок не обнаружилось, то стоит учитывать, что все люди время от времени испытывают грусть, раздражение или упадок сил.

Во-вторых, Софье **надо понять, не попала ли она в ловушку самообмана.**

Если тебе знакомо состояние Софьи, знай: негативные чувства нормальны в том случае, если они непродолжительны, но если они не исчезают и не ослабевают достаточно долго — месяц-два, то нужно обращаться за помощью к психиатру или психотерапевту.

Кроме снижения физической активности и интереса к учёбе у депрессии существует целый ряд других признаков:

- резкие перепады настроения;
- злость и раздражительность;
- бессонница или чересчур продолжительный сон;
- постоянная усталость, апатия;
- беспричинная плаксивость;
- непереносимость критики;
- чувство безысходности и беспомощности.

Депрессия излечима. Не бойся обращаться за помощью — на учет у психиатра тебя не поставят. Кроме медикаментозного лечения и психотерапии специалисты рекомендуют ребятам изменить образ жизни, а именно: наладить режим дня, выспаться, подключить спорт и здоровое сбалансированное питание — эти, казалось бы, простые вещи могут внести существенный вклад в борьбу с депрессией. Уже сейчас можно взять эти рекомендации на вооружение.

Давай разберём нежелание учиться. Человечество знает три вида деятельности: игру, учение и труд.

Игра — это ведущая деятельность детей, через неё они познают мир.

Труд — это высший уровень деятельности. Трудясь, человек творит!

Учебная деятельность просыпается, когда сталкиваешься с каким-либо ограничением или невозможностью получить желаемое — и тогда учишься преодолевать преграды, стремишься знать и уметь. Другими словами, учёба — это самосовершенствование! Ты учишься для того, чтобы реализовать своё стремление к лучшему. Если ходишь в школу только для того, чтобы просто «отбыть» там часы, то это — игра, только по правилам, которые тебе не нравятся.

Уметь учиться — это:

1. **Не зацикливаться на трудностях** — искать пути их решения.
2. **Ставить задачи.** Понимать, что делать, чтобы прийти к цели.
3. **«Играть» с проблемой**, чтобы видеть другие варианты её решения.

Если возникнут вопросы — звони 8 800 2000 122 — специалисты Детского телефона доверия всегда готовы на них ответить!