КЛАССНЫЙ ЧАС
«ПРОФИЛАКТИКА ДЕПРЕССИВНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Депрессию называют чумой двадцать первого века. Сравнение со страшной эпидемией возникло не на пустом месте. По прогнозам медиков, к 2020 году депрессия выйдет на первое место среди заболеваний, обогнав даже грипп, простуду и сердечно-сосудистые болезни.

Депрессия - не просто плохое настроение. Человеку свойственно испытывать отрицательные эмоции: грусть, уныние, переживания, печаль, злобу. Человек не может всегда радоваться. В природе меняются сезоны, а у человека меняются эмоции. Это и называется жизнью. В целом же, несмотря на колебания настроения, общий фон остаётся на среднем уровне. Этот уровень человек называет «нормальным» - от слова «норма».

Депрессивное состояние отличается от простого проявления отрицательных эмоций длительностью. Как правило, врачи ставят диагноз «депрессия», если подавленность наблюдается более 2-х недель. Обычно, речь идет о депрессии, если такое состояние продолжается несколько месяцев. Иногда депрессия длится годами.

Главное проявление депрессивного состояния в том, что человек теряет надежду и веру в будущее. В норме, даже если человеку очень плохо, он верит, что это временно, и в дальнейшем, все будет хорошо. Но депрессия утверждает обратное. Человек не видит светлого будущего. Он уверен, что его проблемы навсегда.

Депрессия не является проявлением человеческой слабости. Это болезнь, требующая вмешательства специалиста. Хотя к этой проблеме люди до сих пор не выявили правильного отношения. Кто из вас будет лечить самостоятельно боли в желудке или сердце? Так почему же при депрессии мы позволяем себе принимать советы от некомпетентных людей, не делая при этом поправку на собственную индивидуальность.

Шкала депрессии А.Бека

Тест-опросник депрессии был предложен Аароном Т. Беком в 1961 году на основе клинических наблюдений, позволивших выявить перечень симптомов депрессии. Вам предлагается ряд утверждений. Выберите одно утверждение в каждой группе, которое лучше всего описывает Ваше состояние за прошедшую неделю, включая сегодняшний день.

Студенты проходят тест, но результат педагогу не отправляют. Результаты лично для студентов!!!!!

Профилактика депрессии имеет важное значение для людей разных возрастных категорий. Простые правила помогут избежать появления депрессии.

Правило 1. Свет!

Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года? Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительнее короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека.

Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Важно, чтобы света было много. Ситуации полумрака хороши перед сном состояния, или в минуты печали. Вы замечали, что грустить лучше в темноте, а радоваться в яркой обстановке? Девиз «больше света», это непросто слова, а стиль жизни.

Следите, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение. Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что каким бы унылым и тусклым не был день, он светлый из-за солнечного света, в котором нуждается наш организм. Вокруг вас должно быть светло.

Правило 2. Правильное питание!

Во время первых признаков депрессии нужно есть что-то вкусное и полезное, поскольку организм нуждается в тепле, то ему нужны дополнительные калории. Но это не означает, что надо расслабиться, и можно позволить себе любые количества самой разнообразной пищи. Просто нужно уметь себя баловать, чем-то очень приятным и вкусным.

Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о полезных продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т.д. Очень нужен в таких ситуациях витамин А и С. Полезно употреблять витаминные комплексы.

Правило 3. Движение!

Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Это не лишено смысла. Просто человеку свойственно лениться при получении этого гормона. Всего несколько минут утренней гимнастики подарят взрыв позитива на целый день.

Старайтесь больше двигаться в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь спортом. Занятия физкультурой и спортом обязательно должны быть. В этом случае нет плохих и хороших видов. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение. А кроме гормонов движение подарит вам здоровье и хорошую фигуру.

Правило 4. Бодрость!

Если сил у человека не хватает, то можно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, бальзамы, отвар шиповника и др. Многие в этих целях употребляют чай и кофе. Это действительно может тонизировать, но, главное, не злоупотреблять такими напитками. Выработку серотонина вызывает шоколад. Внутреннее тепло может поддержать имбирь.

Правило 5. Прекрасные образы!

Старайтесь, чтобы вокруг вас всё было прекрасно: природа, обстановка, люди. На рабочем столе должен быть порядок. Вещи должны быть приятными для глаз. Чаще ходите по музеям, выставкам, слушайте приятную музыку.

Можно использовать цветотерапию. В холодное время года чаще используйте красный цвет. Желтый и оранжевый цвет усилят энергию. Синий цвет может вызвать комфорт и успокоение. Старайтесь окружить себя яркими красивыми вещами.

Правило 6. Общение!

Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

Правило 7. Стройте планы!

Пусть ваше отношение к будущему будет запланированным. Планируйте хобби, подбирайте себе одежду и украшения. Походы в салоны красоты, занятия спортом, крупные покупки, походы в гости. Пусть ваши желания будут запланированными, долгожданными и исполненными.

Доставляйте себе удовольствие и тогда депрессия вас не победит никогда!

ОБЛАСТНОЙ БЕСПЛАТНЫЙ КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ 8-800-300-11-00

Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей 8-800-300-83-83. Все звонки для жителей Свердловской области, в том числе междугородние, абсолютно бесплатны!

Специалисты службы оказывают неотложную помощь всем позвонившим, находящимся в состоянии острого психологического кризиса, изоляции, тоски и срыва.

Неразделенная любовь, депрессия, насилие, внутриличностный конфликт, стрессовые ситуации, проблемы на работе, сложности с детьми, фобии, страхи, неуверенность при смене места жительства или работы, одиночество, переживания из-за потери близкого человека, развод, тяжелая болезнь, суицидальные намерения и многие другие негативные и порой невыносимые чувства и мысли – все это можно обсудить со специалистом, чтобы снизить душевную боль и совладать с ситуацией.

Помощь консультанта телефона доверия заключается не только в психологической поддержке позвонившего. В диалоге могут быть найдены способы мобилизации внутренних ресурсов человека: интеллектуальных, личностных, духовных, физических, творческих, для выхода из кризисного состояния. Это расширяет диапазон социальных и личностных форм поведения, набор навыков для самостоятельного решения возникающих проблем и укрепления уверенности в себе.

ПСИХОЛОГ ЗДЕСЬ, РЯДОМ!!!!

Педагог-психолог Трапезникова Елена Николаевна ждет Вас на психологических встречах! Предварительная запись обязательна!

+79043892070 (WhatsApp)

ВАЖНО!!!! Закончить классный час на позитивной ноте.

Предлагаем выяснить устойчивые индивидуальные особенностей личности, которые проявляются в деятельности и общении, способах поведения.

Характерологические особенности личности

Характерологические особенности личности – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обусловливая типичные для человека способы поведения.

Педагогу рекомендуется сохранить результат теста (Характерологические особенности личности) каждого студента и использовать технологию работы с данным подростком, используя рекомендации педагога-психолога!