# Психоосвіта при пригніченому стані

*Час від часу кожна людина відчуває смуток, пригніченість і втому. Це частина людського життя. Коли відбувається щось важке, сум, розчарування і пригнічення — це нормальні реакції. Найчастіше це проходить через деякий час. Існують речі, які ти можеш зробити самостійно, щоб покращити своє самопочуття. Якщо це не пройде, то можна звернутись за допомогою.*

## Пригнічений настрій може бути викликаний різними причинами

Іноді причина буває конкретною, але буває також, що нічого не трапилось, а настрій поганий. Ось кілька прикладів речей, які можуть викликати смуток і пригніченість:

- Зміни у житті. Наприклад, переїзд або зміна школи.
- Проблеми у відносинах з сім'єю, друзями та іншими людьми. Наприклад, суперечки або припинення відносин.
- Важкі ситуації. Наприклад, якщо твої батьки або опікуни сваряться або близька людина погано себе почуває.
- Тривалий стрес або нестача сну протягом довгого періоду.
- Тривога і занепокоєння. Наприклад, якщо ти хвилюється про свою сексуальність, розвиток твого тіла або майбутнє.

Деякі люди відчувають себе більш пригніченими в певну пору року. Наприклад, взимку, тому що не вистачає світла і важче знайти речі, які покращують настрій. Багато людей відчувають себе більш сумними і пригніченими за кілька днів до менструації.

## Пригніченість зазвичай проходить

Коли тобі погано, може здатися, що так буде завжди. Можливо, ти навіть не пам'ятаєш, коли тобі останнього разу було добре. Однак, важливо пам'ятати, що пригніченість зазвичай проходить. Коли тобі стане краще, то може буде навіть важко згадати, як це — відчувати таку пригніченість.

## Що можна зробити, щоб відчути себе краще?

Ти можеш впливати на своє самопочуття. Якщо ти будеш активно робити позитивні речі, то тобі стане краще. Корисно **рухатись** — наприклад, гуляти, танцювати або тренуватись.

Також важливо **добре і регулярно харчуватись** і **достатньо спати**. Тоді буде легше справлятись з завданнями, які в іншому випадку здаються складними. Май на увазі, що

як замало, так і забагато сну може викликати відчуття втоми. **Уникай алкоголю та наркотиків.** Алкоголь і наркотики часто посилюють пригніченість і тривогу.

Існує багато речей, які добре робити у разі пригніченого настрою. Ось кілька порад:

- Поговори з кимось про свої почуття.
- Роби те, що любиш, і спілкуйся з людьми, які тебе радують.
- Займись чимось творчим —малюй, пиши вірші або грай на музичних інструментах.
- Проводь час на вулиці вдень, коли світло.
- Послухай подкаст або подивися серіал, якщо потрібно відволіктись від тяжких думок.

## Пригніченість чи депресія?

Депресія — це не просто тимчасовий смуток і печаль. Депресія може наступити раптово або розвиватися протягом тривалого періоду часу. Це може бути депресія, якщо ти відчуваєш пригніченість майже весь час протягом принаймні двох тижнів, і якщо це викликало у тебе інші проблеми. Наприклад:

- Ти віддаляєшся від інших людей, або тобі більше не цікаво займатися тим, що раніше подобалося.
- Ти відчуваєш втому, злість, гнів або роздратування.
- Депресія може вплинути на сон, апетит і концентрацію уваги, а також погіршити успішність в школі.
- У тебе можуть бути дуже негативні думки, можливо навіть про смерть і небажання жити. Якщо у тебе є думки або плани про самогубство, негайно зверніться за допомогою.
- Фізичні скарги, такі як біль у животі або головний біль.

## Ти можеш отримати допомогу

У депресії ситуація може здаватись безнадійною, але ти можеш отримати допомогу. На початку терапії ти дізнаєшся більше про депресію, і що можна зробити, щоб стало краще. За допомогою терапевта ти навчишся використовувати різні стратегії для управління думками та емоціями, зруйнуєш негативні патерни і знайдеш шлях назад до нормального життя. Хоча це може зайняти багато часу і бути важко, більшість людей відчувають себе краще після терапії.

Близькі люди можуть надати підтримку, якщо будуть поряд і вислухають. Можна надати підтримку, заохочуючи того, кому погано, до цікавих заходів, в яких ви можете брати участь разом. Ви також можете допомогти, знизивши вимоги на певний період.

Джерела та рекомендації:

- 1177.se
- umo.se