

Лікування депресії у підлітків

Вступ

Депресія — це стан психічного здоров'я, який може вплинути на Ваші думки, почуття та поведінку. Ви можете почуватися пригніченим, у поганому настрої або сумним, або Ви можете бути роздратованим і примхливим. Якщо Вам встановлять діагноз депресії, то це може дати Вам полегшення, якщо Ви дізнаєтеся, чому Ви почували себе або поводитися певним чином. Якщо Ви живете з депресією, є способи допомогти Вам полегшити симптоми та почуватися краще.

Як керувати змінами способу життя

Контроль стресу

Стрес — це реакція Вашого організму на вимоги життя. У Вас може виникнути стрес від хороших речей, таких як відпустка, або від складних речей, таких як важкий тест. Стрес, який триває довгий час, може відігравати певну роль у депресії, тому важливо навчитися поратися зі стресом.

Спробуйте деякі з таких підходів до зменшення Вашої напруженості та допомоги у контролі стресу (*методи зменшення стресу*):

- Якщо Ви граєте на музичному інструменті, пограйте на ньому деякий час або послухайте музику, яка допоможе Вам почуватися спокійно.
- Спробуйте скористатися додатком для медитації.
- Проведіть глибоке дихання. Для цього повільно вдихніть через ніс. Зробіть паузу у верхній частині вдиху на кілька секунд, а потім повільно видихніть, дозволяючи собі розслабитися. Повторіть це три або чотири рази.

Є ще кілька речей, які Ви можете зробити, щоб допомогти собі подолати депресію, наприклад:

- Проводити час на природі.
- Проводити час із друзями, яким Ви довіряєте і які допоможуть Вам почуватися краще.
- Знайдіть час, щоб подумати про позитивні речі у Вашому житті.
- Фізичні вправи, як-от гра з друзями в активну гру, біг або їзда на велосипеді.
- Витрачайте менше часу на використання електроніки, особливо вночі перед сном. Використання електронних екранів перед сном змушує Ваш мозок думати, що час встати, а не лягати спати.
- Обмежте час, протягом якого Ви дивитесь телевізор або граєте у відеоігри. Ці види діяльності можуть на деякий час покращити Ваше самопочуття, але врешті-решт вони є способом уникнути почуття депресії.

Лікарські препарати

Антидепресанти часто призначаються лікарем для полегшення симптомів депресії. При застосуванні разом, лікарські засоби, психотерапія та методи зниження стресу часто є найефективнішим лікуванням.

На те, щоб лікарські препарати подіяли, потрібен час. Ви можете не помітити повну користь від застосування Вашого лікарського препарату протягом 4–8 тижнів.

- **Не** припиняйте прийом ліків. Поговоріть зі своїм лікарем і плануйте безпечно знижувати дозу.

Відносини

Стосунки важливі для людей протягом усього їхнього життя. Друзі та сім'я можуть бути чудовими ресурсами, які допоможуть Вам впоратися зі складними почуттями, які Ви відчуваєте під час депресії. Поговоріть із родиною та друзями, коли Вам стає важко. Можливо, Ви також захочете поговорити з терапевтом. Відносини з терапевтом можуть бути дуже важливими для лікування депресії.



Як розпізнати зміни

Кожен по-різному реагує на лікування депресії. Одуjuanня від депресії відбувається, коли Ваші симптоми зникли і Ви можете:

- Більше цікавитися виконанням різних видів діяльності.
- Знову відчувати надію.
- Мати більше енергії.
- Мати менше проблем із вживанням занадто великої або занадто малої кількості їжі.
- Краще фокусувати свою увагу.

Якщо Ви виявите, що Ваша депресія не змінюється, Ви все ще можете:

- Мати проблеми зі сном або прокиданням, відчувати втому весь час або мати труднощі з фокусуванням уваги.
- Мати зміни апетиту. Ви можете втратити або набрати вагу, не намагаючись це зробити.
- Мати постійний головний біль або біль у животі.
- Бажати бути наодинці або уникати взаємодії з іншими.
- Не бути зацікавленими в тому, що Ви зазвичай любите робити.
- Здебільшого почуватися сердитим або роздратованим.
- Думати про смерть або розглядати можливість самогубства.
- Вживати алкоголь, наркотики, тютюн або продукти на основі нікотину.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Діяльність

- Проводьте час із друзями, яким Ви довіряєте і які допоможуть Вам почуватися краще.
- Виконуйте будь-які види діяльності щодня, наприклад, прогулянки, їзду на велосипеді або будь-які рухи, які Вам подобаються.
- Застосовуйте методи самозаспокоєння та інші методи зменшення стресу.



Спосіб життя

- Спійть достатню кількість часу та забезпечте, щоб сон був якісним.
- **Не** споживайте наркотики. **Не** вживайте алкоголь.
- Дотримуйтеся здорової дієти, яка включає велику кількість овочів, фруктів, цільних злаків, молочних продуктів із низьким вмістом жиру та нежирного білка. **Не** їжте багато продуктів із високим вмістом твердих жирів, доданого цукру або солі (*натрію*).

Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише згідно з вказівками Вашого лікаря. Повідомте свого лікаря про позитивні та негативні ефекти Ваших лікарських препаратів.
- Дотримуйтеся усіх візитів подальшого спостереження згідно з вказівками Вашого лікаря. Це важливо.

Де знайти підтримку

Розмова з іншими людьми

Хоча депресія є серйозним станом, підтримка все ж є доступною. Ресурси можуть включати:

- Гарячі лінії для запобігання самогубству, запобігання кризи та депресії.
- Шкільні вчителі, консультанти, тренери або духовенство.
- Батьки або інші члени родини.
- Довірені друзі.
- Групи підтримки.

Групи терапії та підтримки

Ви можете знайти консультанта або групу підтримки за місцем проживання.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви припините прийом своїх антидепресантів, і у Вас виникнуть будь-які з цих симптомів:
 - Нудота.
 - Головний біль.
 - Запаморочення.
 - Озноб та болі в тілі.
 - Нездатність спати (*безсоння*).
- Ви або Ваші друзі та сім'я вважаєте, що Ваша депресія погіршується.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ви відчуваєте, що можете скоїти самогубство, і плануєте самогубство.
- Ви п'єте або вживаєте надмірну кількість ліків.
- Ви ріжете себе або думаєте про це.
- Ви думаєте про завдання шкоди іншим і розробляєте план дій.

Якщо у Вас коли-небудь виникне відчуття, що Ви можете завдати шкоди собі або іншим людям, або якщо у Вас виникнуть думки про самогубство, негайно зверніться по допомогу. Зверніться до найближчого відділення невідкладної допомоги або:

- **Зателефонуйте до місцевої служби невідкладної допомоги.**
- **Зателефонуйте до місцевої довідкової служби з питань запобігання самогубствам.**
-

Підсумок

- Є способи полегшити симптоми депресії.
- Працюйте зі своїм лікарем над планом лікування депресії, який включає методи зниження стресу, лікарські препарати (якщо це застосовується), терапію та здорові звички способу життя.
- Відносини з терапевтом можуть бути дуже важливими для лікування депресії.
- **Якщо у Вас виникають думки про самогубство, зателефонуйте до довідкової служби з питань запобігання самогубствам.**