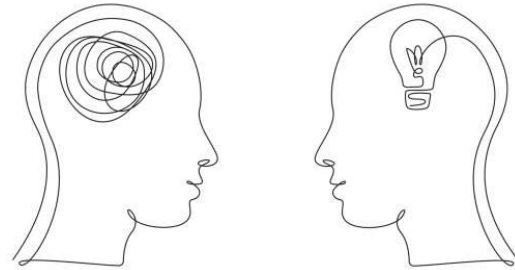


Что такое эмоциональное благополучие

Эмоциональное благополучие (часть 1)

I. Симптомы психических заболеваний

А. Психические расстройства нарушают _____, _____, например, взаимоотношения, учебу в школе, сон и приём пищи.



Б. Симптомы, которые могут указать нам психическое состояние подростка.

- Грусть, которая длится две недели или более.
- Частые приступы плача.
- Постоянное чувство раздражительности или возбуждения.
- Ощущение изолированности или оцепенения.
- Чувство безнадежности.
- Низкая самооценка или чувство вины.
- Чрезмерное беспокойство или страх.
- Резкие перепады настроения.
- Вспышки гнева или раздражительность.

В. Виды поведения, которые могут служить признаками психического заболевания:

- Потеря интереса к занятиям, которые раньше нравились.
- Изменения в общении или отстранение от других людей.
- Причинение себе вреда или разговоры об этом.
- Разговоры о смерти или самоубийстве.
- Употребление алкоголя и наркотиков.
- Изменения в привычках питания.
- Потеря веса.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Постоянное чувство усталости или истощение.
- Проблемы со сном.
- Неспособность выполнять повседневные задачи.
- Частые головные боли или боли в животе.
- Плохая успеваемость в школе или пропуски занятий.

II. Причины психических расстройств у подростков

А. Причин 1: чрезмерное использование цифровых _____.

Б. Причина 2: _____

Подростки впадают в депрессию, когда сравнивают свою жизнь с теми, за кем они следят онлайн.

В. Причина 3: _____

Жесткая конкуренция при поступлении в университет и на работу усиливают психологическое давление.

Г. Причина 4: _____ префронтальная кора – часть мозга, которая контролирует саморегуляцию.

Д. Причина 5: синдром дефицита _____.

Ребята все меньше проводят времени на свежем воздухе.

Если у вас есть подросток, который борется с психическими расстройствами – депрессией, сильной тревогой или самоповреждением, – очень важно найти _____, который сможет им помочь.

III. Как сохранить эмоциональное благополучие

А. _____. Старайтесь спать не менее 7-ми часов каждую ночь.

Б. Ешьте здоровую _____. Сбалансированное питание важно как для физического, так и для психического здоровья.

В. Проводите время _____ вам людьми, и стараться заводить новые отношения.

Г. Выделите время, чтобы побыть наедине _____ и просто подумать о том, что происходит в вашей жизни.

(Запись молитвенных просьб и мыслей, ведение журнала или дневника)

Д. Занимайтесь, физическими _____.

Физические упражнения высвобождают в мозге химические вещества, которые повышают настроение, помогают мозгу отвлечься и лучше спать.

Вопросы для обсуждения

1. Что помогает вам справляться с жизненными стрессами?

2. Что вы делаете или могли бы сделать, чтобы использование гаджетов и социальных сетей не вредило вашему душевному здоровью?

3. Как вы можете узнать, что кто-то из ваших подростков борется с психическим заболеванием?