

## Депрессия Эмоциональное благополучие (часть 3)

### I. Признаки депрессии

А. Подростки, страдающие от депрессии, часто испытывают безысходность и одиночество, лишены жизненной энергии и \_\_\_\_\_.

Б. Некоторые скрывают свою депрессию под маской агрессивности или чрезмерной \_\_\_\_\_.

В. Другие же пытаются заглушить ее при помощи алкоголя и \_\_\_\_\_.



### II. Виды депрессии

\_\_\_\_\_ депрессия

Симптомы продолжаются не менее двух недель.

\_\_\_\_\_ аффективное расстройство

Оно бывает у людей, живущих в климате, где в определенное время года меньше \_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_ расстройство включает в себя резкие перепады настроения между депрессией и экстремальными эмоциональными или поведенческими подъемами.

### III. Причины депрессии

Причина №1: гормональное \_\_\_\_\_.

Причина №2: длительные периоды \_\_\_\_\_.

Причина №3: реальная, воображаемая или угрожающая \_\_\_\_\_.

Например, потеря родителей в результате смерти или развода, потеря друга, дома или домашнего животного.

Причина №4: \_\_\_\_\_.

Подросток чувствует, что находится в ситуации, которая никогда не улучшится.

Причина №5: \_\_\_\_\_ на жизнь.

Подростки считают, что их проблемы тяжелее, чем у других.

Причина №6: недостаток \_\_\_\_\_.

Они думают, что, находясь в депрессии, они получат больше внимания.

#### IV. Как помочь подросткам в депрессии

А. Не ждать каких-то \_\_\_\_\_ . (Фил 4:4).

Б. Найти \_\_\_\_\_ .

Надо обратиться к \_\_\_\_\_ – родителям или кому-то в школе, церкви.

\_\_\_\_\_ может помочь преодолеть депрессию. (Исаия 41:10)

В. Перевести \_\_\_\_\_ .

Помогите им обратить внимание на тех, кто их окружает и кому не все равно, и напомните им, что Богу не все равно.

Г. Посмотреть на ситуацию с \_\_\_\_\_ .  
(2 Коринфянам 1:3-4; Филиппийцам 4:8)

Запишите все, за что вы сейчас можете благодарить Бога.

Д. Оставаться активными и заниматься \_\_\_\_\_ .

Старайтесь выходить из дома, гулять, поддерживать нормальный график, насколько это возможно.

Е. Если депрессия не проходит, это определенно повод обратиться к хорошему христианскому \_\_\_\_\_ , который квалифицирован помогать людям с депрессией.

#### Вопросы для обсуждения

1. Чем отличается ваша жизнь в нормальные дни от состояния во время депрессии?
2. В какой момент депрессия перерастает в серьезную проблему?
3. Что мы можем сделать, чтобы помочь подросткам предотвратить депрессию?