

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?