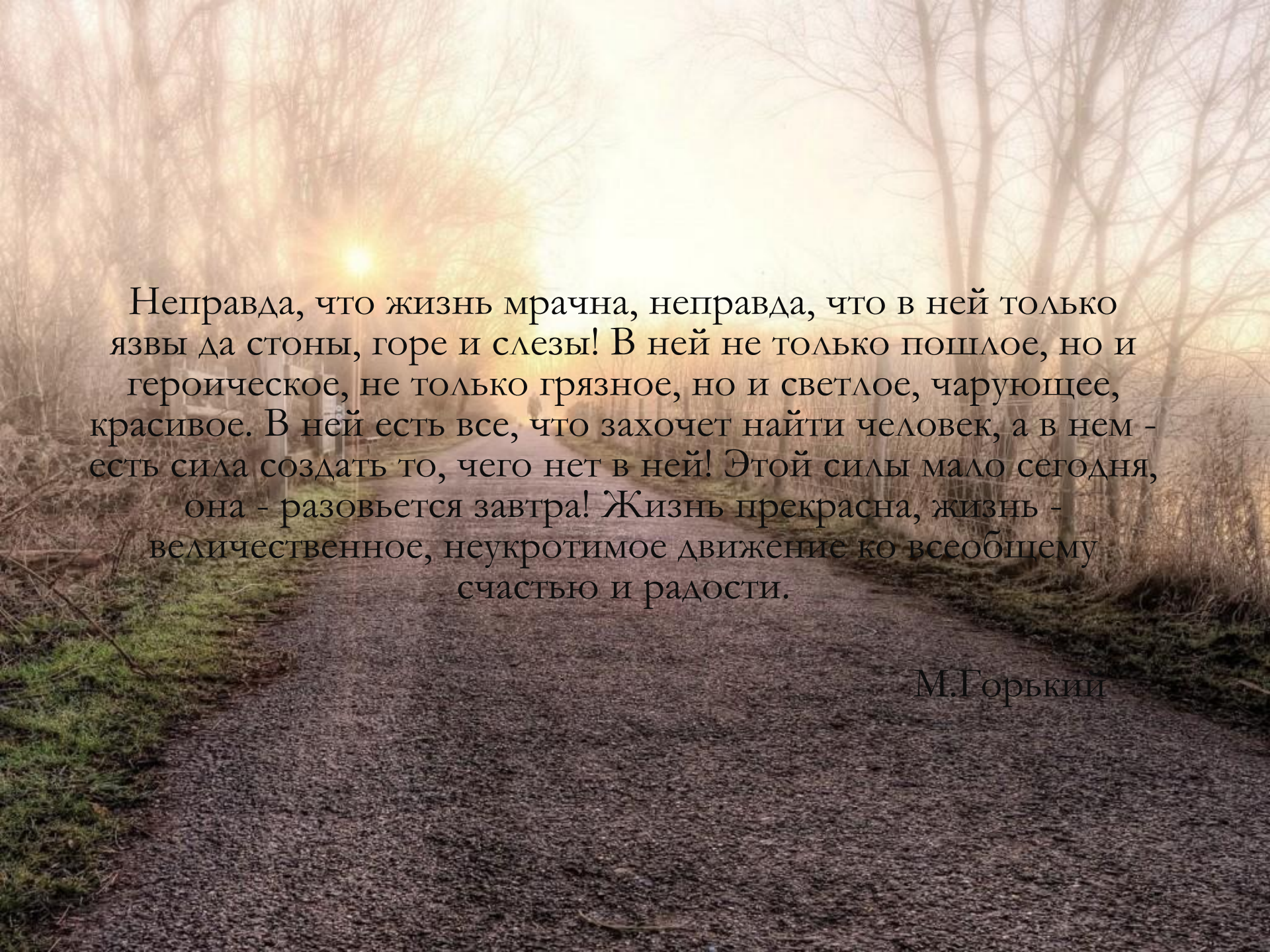


ЖИЗНЬ

В гармонии с собой и
с миром





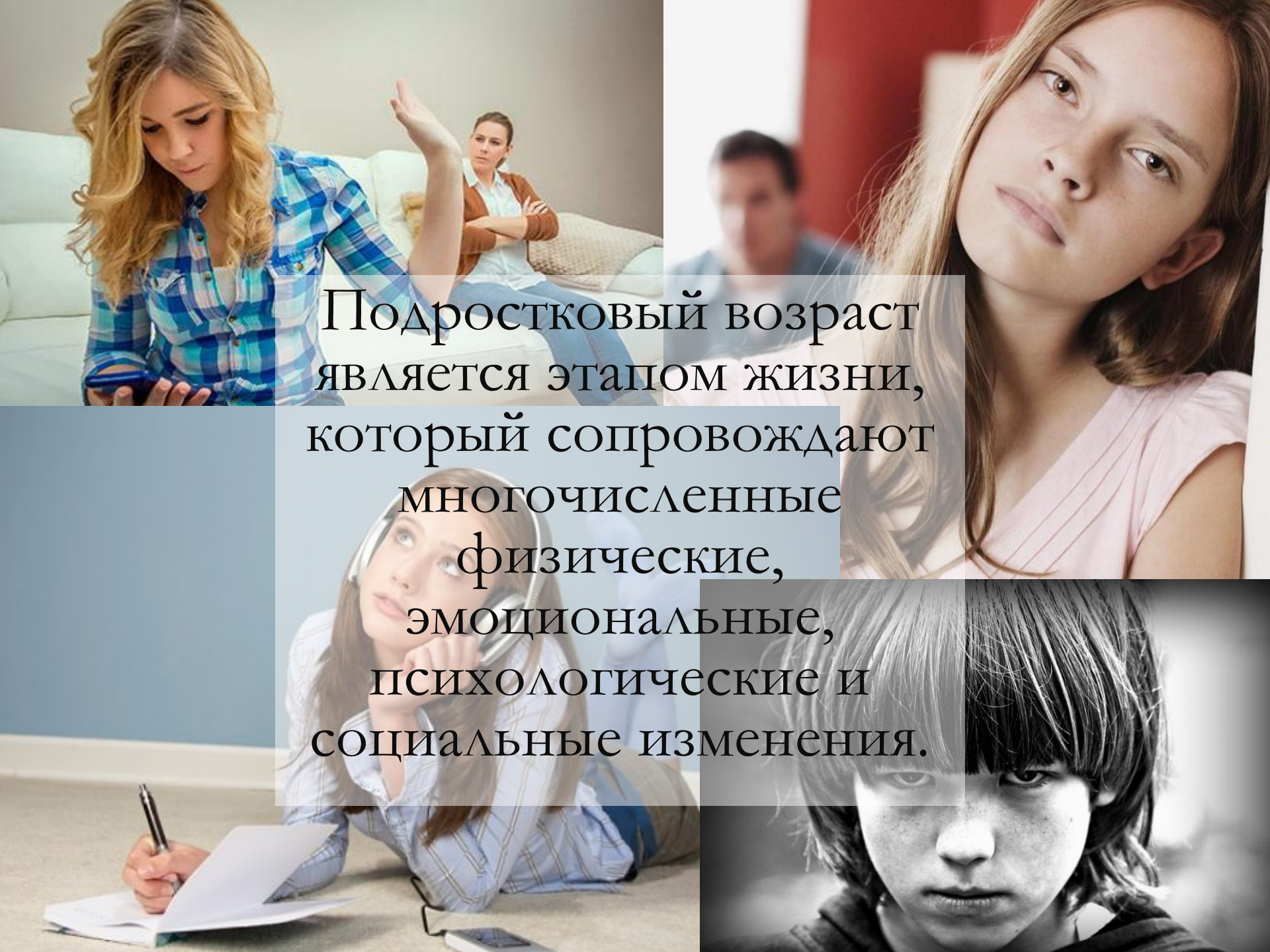
Неправда, что жизнь мрачна, неправда, что в ней только язвы да стоны, горе и слезы! В ней не только пошлое, но и героическое, не только грязное, но и светлое, чарующее, красивое. В ней есть все, что захочет найти человек, а в нем - есть сила создать то, чего нет в ней! Этой силы мало сегодня, она - разовьется завтра! Жизнь прекрасна, жизнь - величественное, неукротимое движение ко всеобщему счастью и радости.

М.Горький

Зачем жить?

В чем смысл моей жизни? Каждый рано или поздно задается этим вопросом и мучается, не находя ответ на него.

А может, его, ответа, и нет?



Подростковый возраст является этапом жизни, который сопровождаются многочисленными физическими, эмоциональными, психологическими и социальными изменениями.



Депрессия — психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления, двигательной заторможенностью. При депрессии снижается интерес к жизни, наблюдается потеря интереса к обычной деятельности.

Около 11 % подростков
страдают депрессивными
расстройствами в возрасте до
18 лет.



Сегодня психологи во всем мире с
тревогой отмечают рост числа
подростковых суицидов,
преступлений и зависимостей,
возникающих на фоне психических
расстройств.

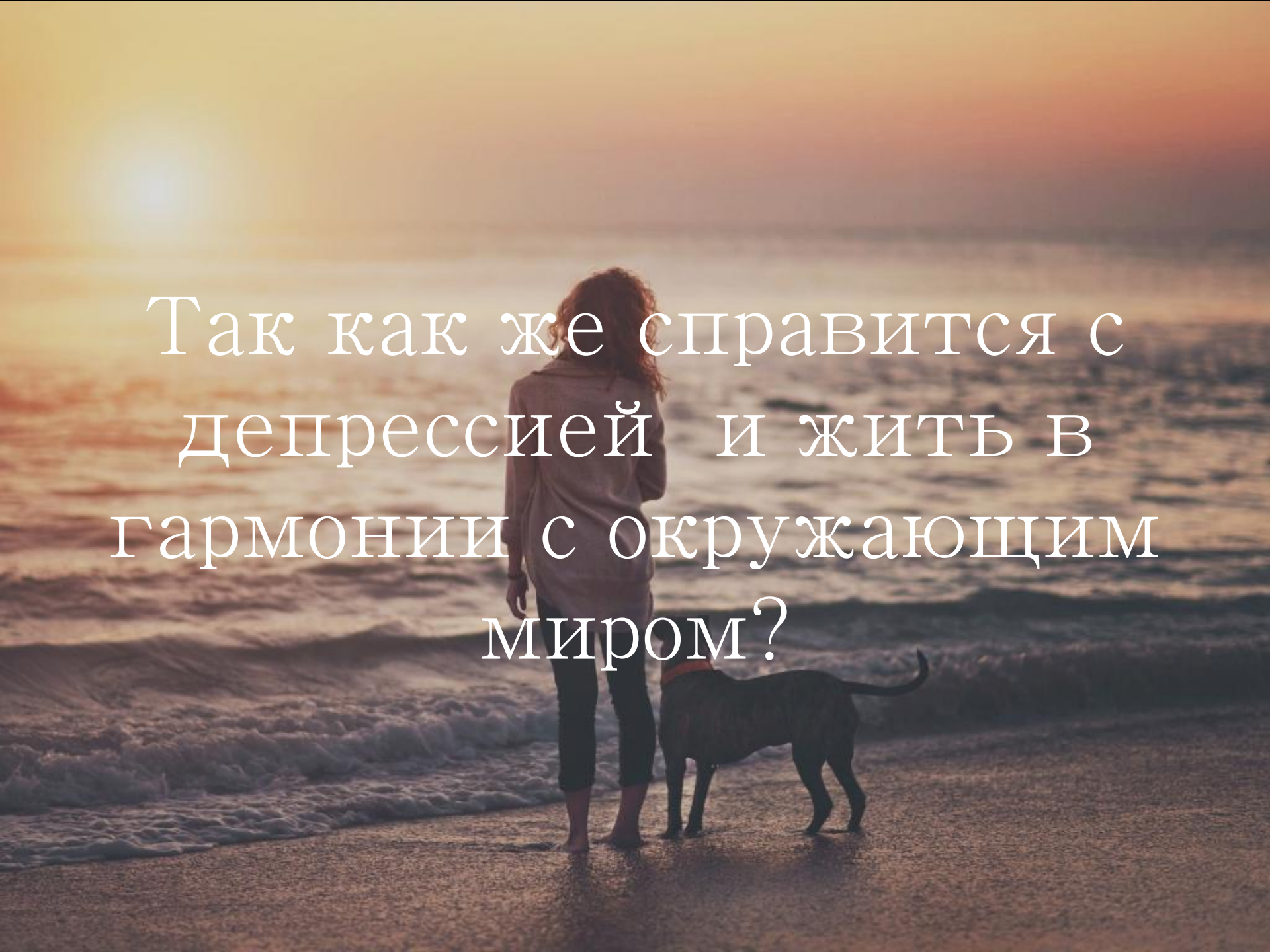
A child is seen from behind, holding a string of five light-colored balloons. The child is standing in a field of tall grass, and the background is a soft, hazy sunset sky. The overall mood is contemplative and serene.

Основные причины:

- 1. Одиночество**
- 2. Проблемы со внешностью**
- 3. Социальный статус**
- 4. Личные взаимоотношения**

СИМПТОМЫ

- Повторяющиеся мысли или разговоры о смерти, самоубийстве.
- Грусть или безнадежность в течение длительного времени
 - Раздражительность, гнев или враждебность
 - Плаксивость
 - Отказ от друзей и семьи
 - Потеря интереса к любой деятельности
 - Потеря аппетита и плохой сон
 - Беспокойство и волнение
- Чувство собственной никчемности и вины
 - Отсутствие энтузиазма и мотивации
 - Усталость или недостаток энергии
 - Трудности с концентрацией внимания

A woman with long, curly hair, wearing a light-colored long-sleeved top and dark pants, stands on a beach at sunset. She is looking out at the ocean. A black dog is standing next to her, looking towards the water. The sky is a mix of orange, yellow, and blue, and the waves are gently breaking on the shore. The overall mood is peaceful and contemplative.

Так как же справиться с
депрессией и жить в
гармонии с окружающим
миром?

1. Стресс – расслабление

За напряжением должно
следовать расслабление для гармонии и
баланса.



2 . Двигаться

Во всех смыслах. Движение - это жизнь. Если у вас появилась идея, значит вы сможете сделать это реальным. Движение поднимает нам настроение и дарит нам уверенность, что мы можем свернуть даже самые крутые горы.



3. Уборка



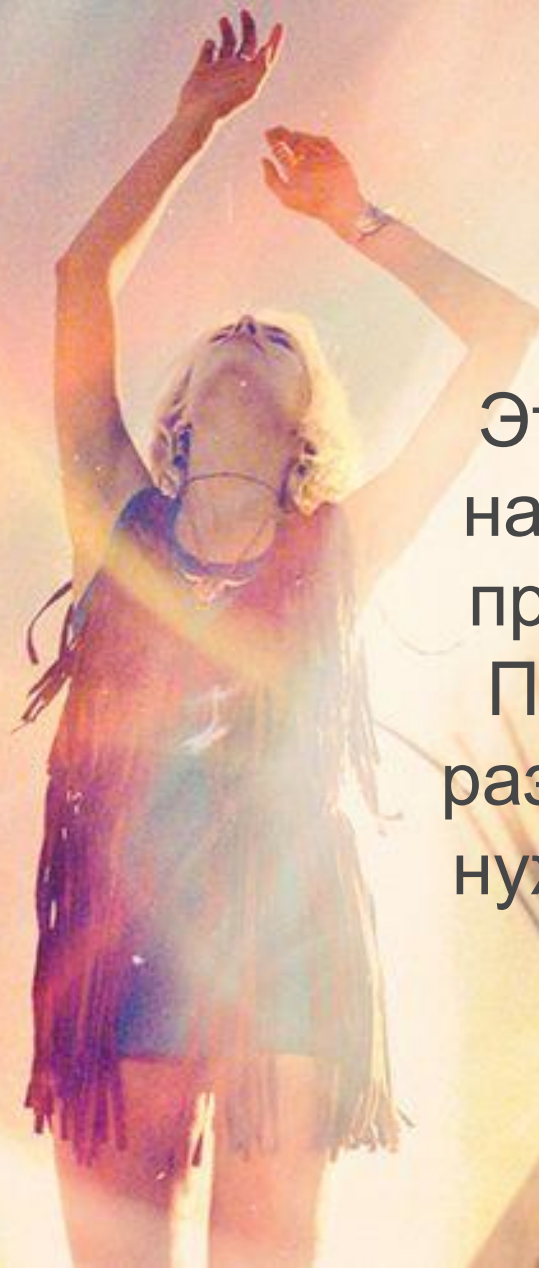
Вот так просто от мира к уборке. Окружающее вас пространство - часть вас. Если оно пребывает в захламлении, дисбалансе, грязи и разгроме - это будет отражаться на вас

4. Принятие себя



Мы те, кто мы есть. Примите себя такими, какие вы есть, с вашими интересами, вкусами, стремлениями, творчеством, созиданием. Растите и развивайтесь в своих умениях.

5. Слушать музыку и танцевать



Это поднимает ваше настроение и создает правильную настрой! Подберите для себя разные плейлисты для нужного настроения на то или иное.

6. Мечтать



По-крупному! Не переставайте мечтать, создавайте свои мечты снова и снова.

7. Открыться новому

A woman with long dark hair is shown from the chest up, holding her right hand up to her face with fingers spread. She is looking directly at the camera. The background is dark, but there is a strong light source from the left, creating a bright lens flare and illuminating her hair and hand. The overall mood is contemplative and hopeful.

Новым знаниям, новому опыту, новым умениям. Время показывает, что все, что мы изучаем даже, казалось бы, самое ненужное, может чудесным образом сыграть свою роль в вашей жизни и пригодиться.

8. УЧИТЬСЯ



Никогда не переставайте учиться. Изучение нового тренирует память, воображение, помогает рождаться новым идеям и задумкам.

9. ЗДОРОВЫЙ СОН

Вставать раньше и ложиться раньше. Вы будете больше успевать, чувствовать себя бодрее, лучше и быстрее.

10 . Тренируйтесь

Длинные прогулки или пробежки помогут вам повысить уровень эндорфинов. Если вы запишетесь в спортзал или на групповые занятия, то сможете встретить новых друзей, которые разбавят ваши серые будни.



11. Проводите время с таким типом людей, которым вы хотите стать.

Если вы будете проводить время с людьми с целями и амбициями, то это может помочь вам развить ваши собственные стратегии в достижении этих целей. Проводя время с людьми, с которыми вам комфортно, социальные ситуации превратятся для вас в веселье, а не в стресс.

12. Помнить о ежедневных радостях

LIFE is
beautiful

О том, что хорошего в течение дня происходит, даже о мелочах. Записывать все хорошее и приятное, что произошло в течение дня – отличная идея.



Спасибо за внимание!

