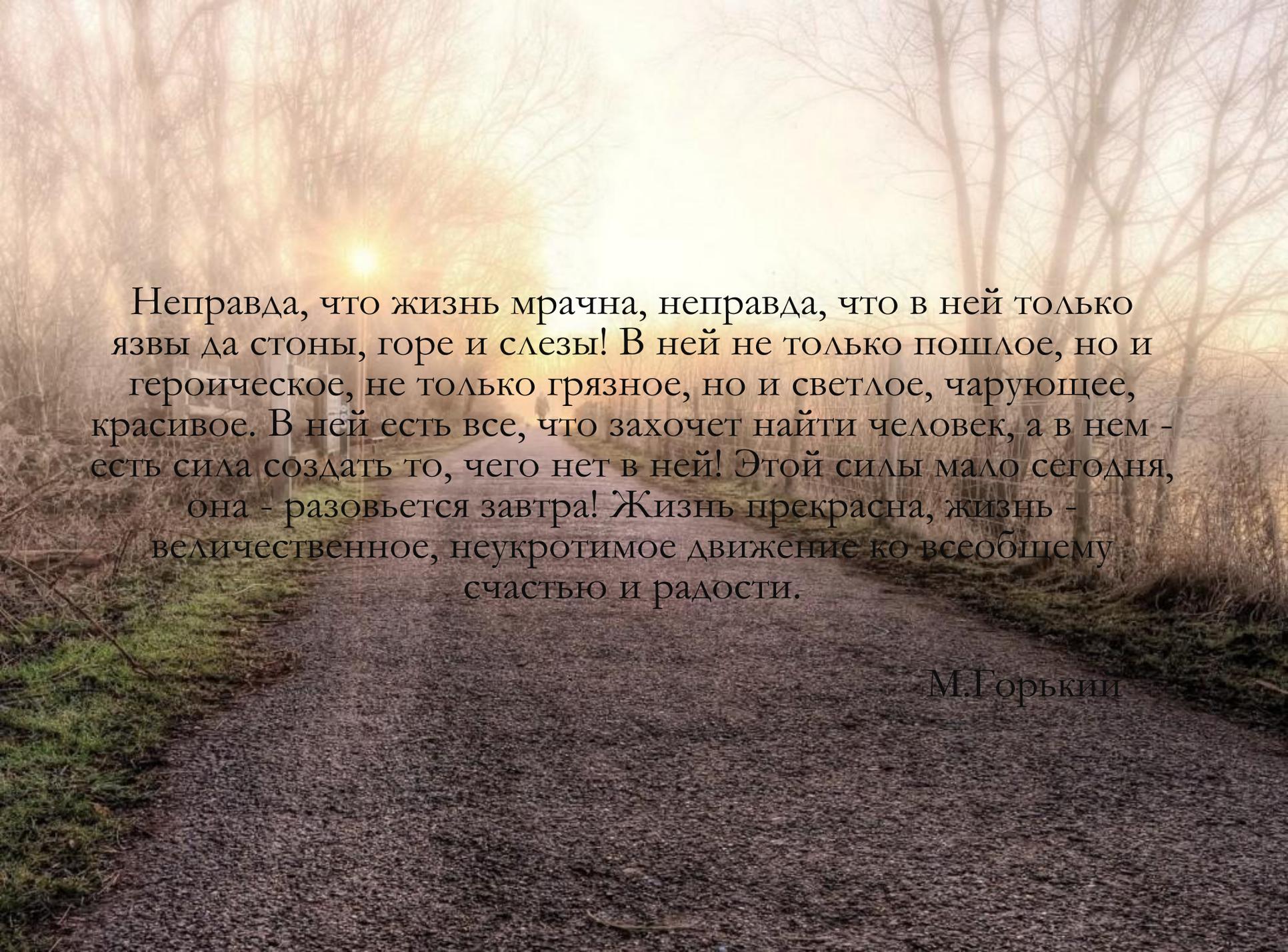


# ЖИЗНЬ

В гармонии с собой и  
с миром





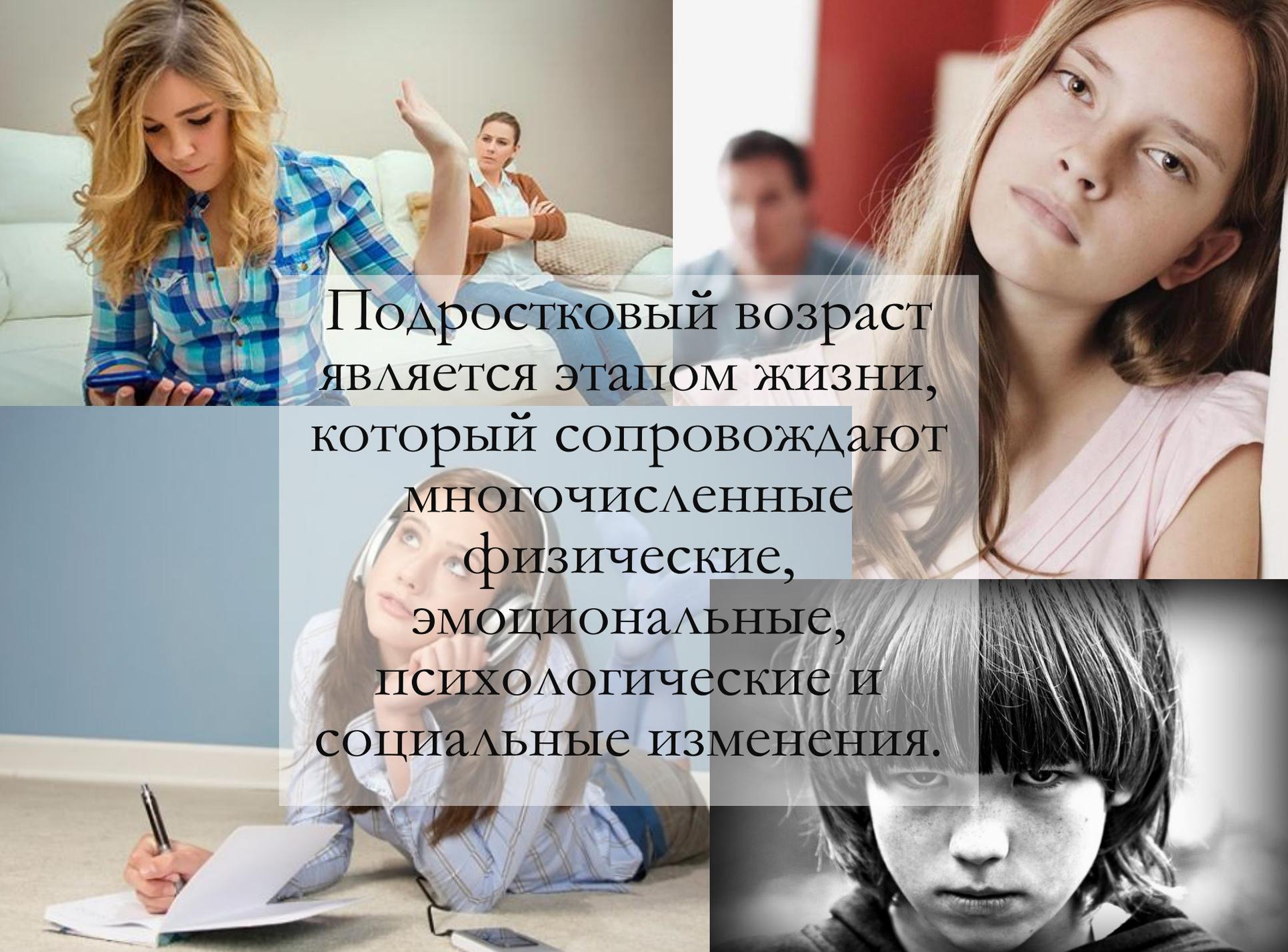
Неправда, что жизнь мрачна, неправда, что в ней только язвы да стоны, горе и слезы! В ней не только пошлое, но и героическое, не только грязное, но и светлое, чарующее, красивое. В ней есть все, что захочет найти человек, а в нем - есть сила создать то, чего нет в ней! Этой силы мало сегодня, она - разовьется 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 сопровождают многочисленные физические, эмоциональные, психологические и социальные изменения.



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**

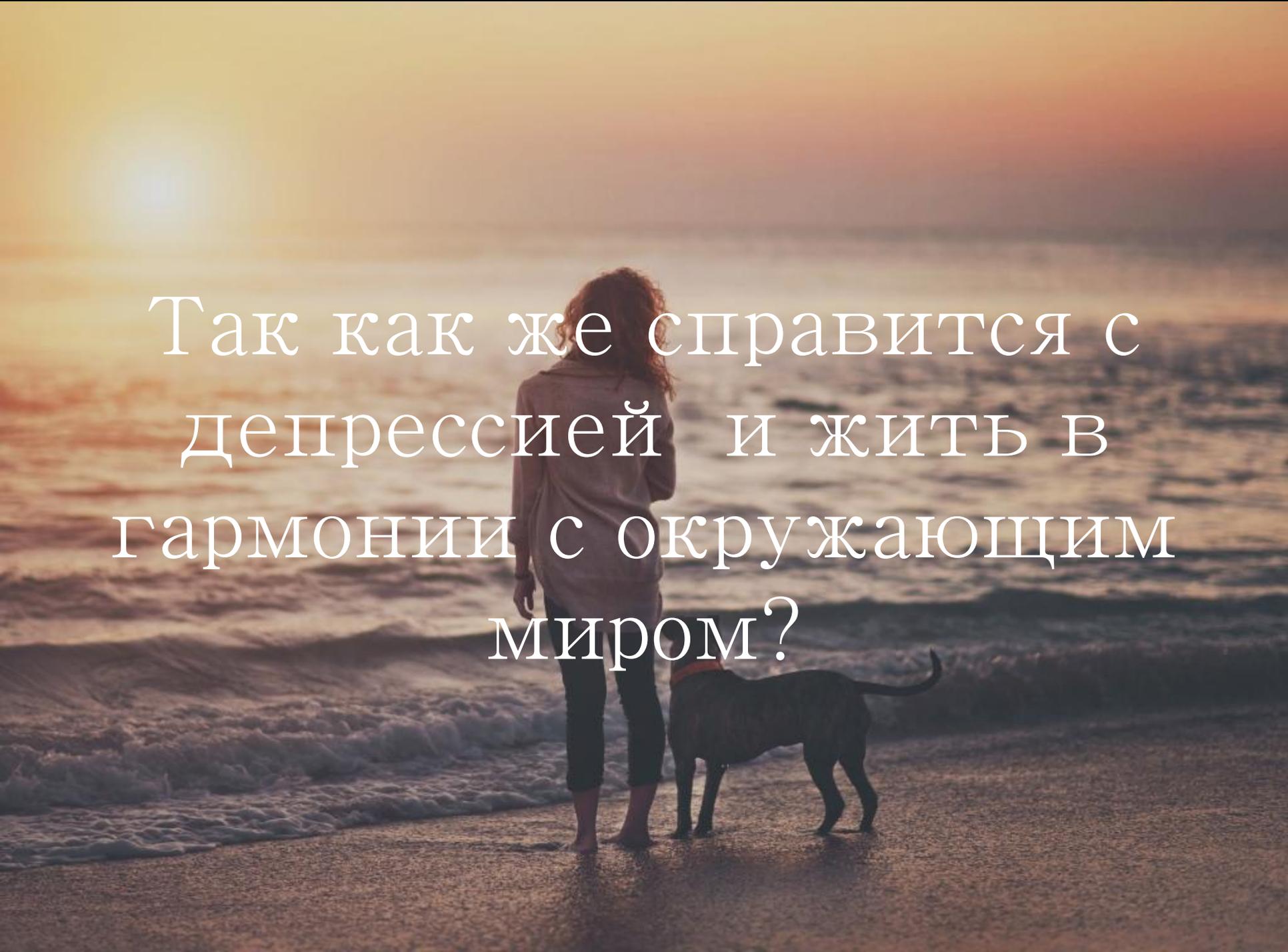
**2. Проблемы со внешностью**

**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 looking out at the ocean. A black dog is standing next to her. The scene is set during a sunset or sunrise, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow over the water and sky. The waves are gently breaking on the shore.

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



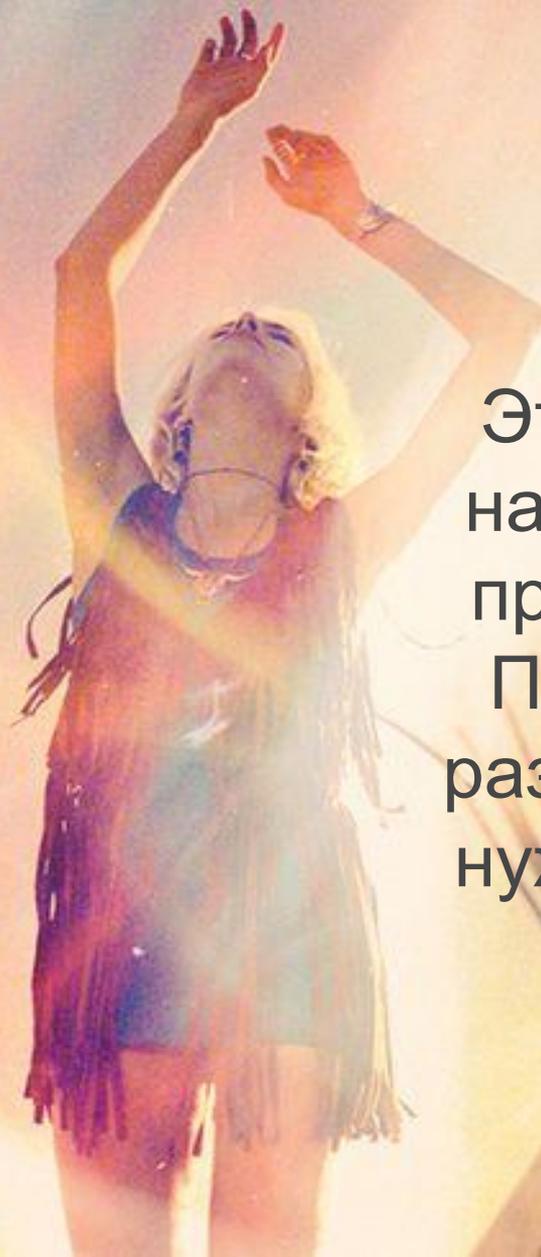
Вот так просто от мира к уборке. Окружающее вас пространство - часть вас. Если оно пребывает в захламлении, дисбалансе, грязи и разгроме - это будет отражаться на вас

# 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



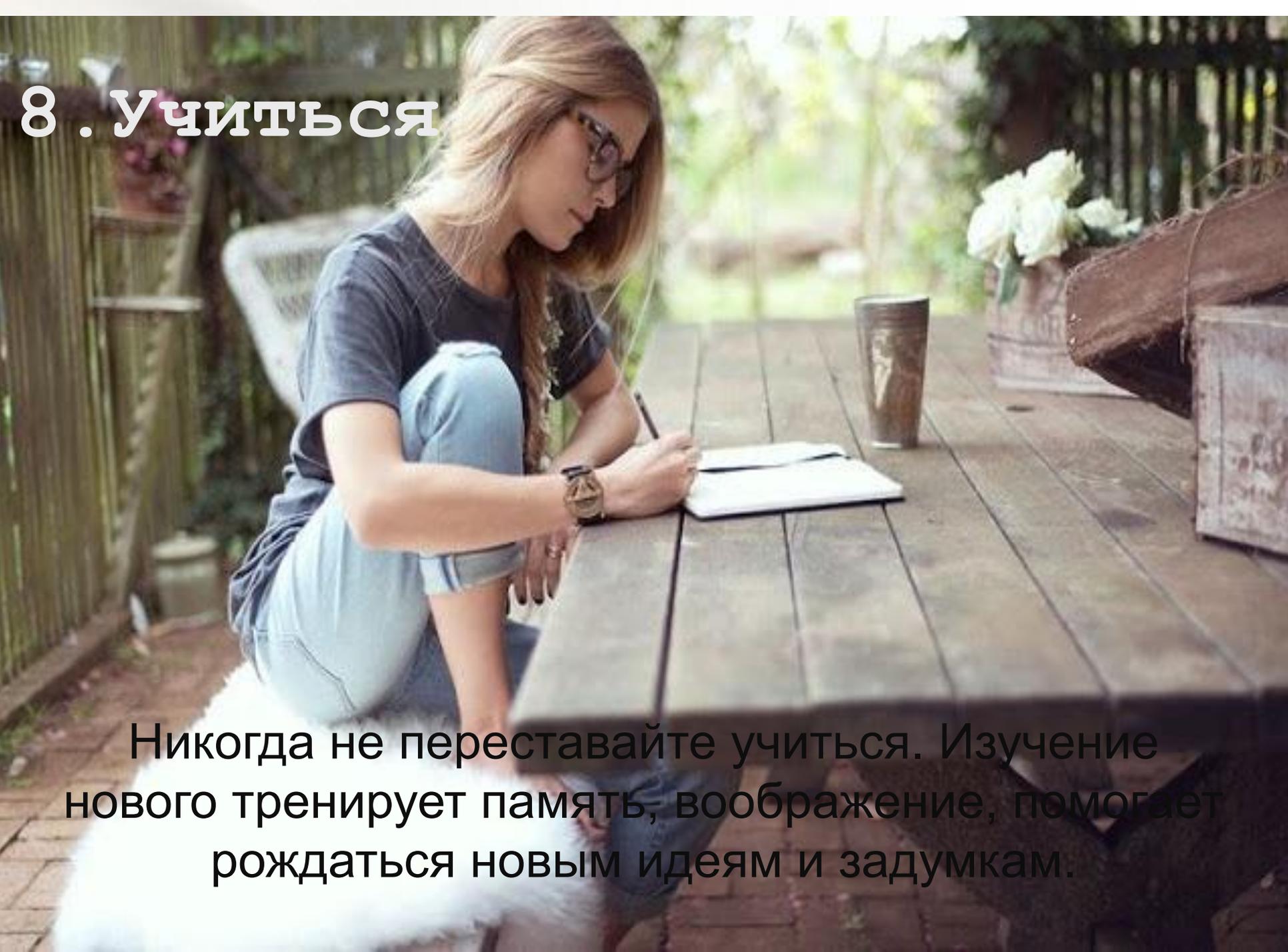
По-крупному! Не переставайте мечтать, создавайте свои  
мечты снова и снова.

# 7. Открыться новому



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!

