



Привет! Я—Таня. У меня много друзей, семья и хорошая работа. У меня есть все, чтобы чувствовать себя счастливой.



### И обычно оно так и бывает..

Я радуюсь солнышку и хорошей погоде. Веселюсь с лучшим другом. Смеюсь, когда читаю интересную книгу или смотрю фильм.



### Обычно, но не всегда...

Бывает, я просыпаюсь и чувствую, что не хочется вставать с постели... Хочется лечь спать в любой удобной и неудобной ситуации. Я начинаю часто плакать без повода.



### Так приходит депрессия.

У разных людей такое состояние возникает по разным причинам. Например, когда они теряют кого-то близкого, из-за сложных жизненных обстоятельств или по другим причинам... В такие дни я чувствую себя некрасивой, ненужной, глупой и ни на что не способной... Все кажется серым и неприятным. Не хочется ни с кем общаться, выходить на улицу, отвечать на звонки и сообщения... Но самое страшное — это переживание серой бесконечной пустоты (его трудно передать словами).



В нормальном состоянии я учусь, много работаю и даже бегаю по утрам. Но в эти дни лучше всего у меня получается лежать и плакать. Любое дело дается с большим трудом, как будто к рукам и ногам привязаны большие тяжелые гири. Другим эти гири не видны, поэтому они часто пытаются меня взбодрить: «Соберись! Кто расстраивается из-за такой ерунды?!», утешить «В мире столько людей, которым сейчас труднее чем тебе!» или даже пристыдить «Как тебе не стыдно? У тебя же все есть, а ты грустишь!». Но все эти «утешения» не работают...



### Если вы видите, что человек в депрессии и хотите помочь:

1. Подбодрите, отнеситесь с пониманием и уважением к чувствам другого, похвалите.
2. Помните, что картины чужого горя вряд ли помогут вашему другу/подруге почувствовать себя лучше.
3. Предложите простую бытовую помощь.

4. Пригласите в кино или на прогулку, не оставляйте человека наедине с этим состоянием.

5. Помогите человеку понять необходимость обратиться за консультацией и помощью к специалистам.

