**Оқушыларға арналған ескертпе**

**Жасөспірімдер депрессиясын жеңу**

**Құрметті оқушылар!**

Сіздердің жасөспірім кезеңіңіз – өмірдегі ең қызықты әрі қиын кезеңдердің бірі. Бұл уақытта көптеген өзгерістер, жаңа тәжірибелер мен эмоциялар кездеседі. Кейде бұл эмоциялар тереңдеп, депрессияға айналуы мүмкін. Депрессия – бұл психикалық ауру, ол сіздің көңіл-күйіңізге, энергияңызға және күнделікті өміріңізге теріс әсер етуі мүмкін.

**Депрессия белгілері:**

* Көңіл-күйдің төмендеуі, өмірге деген қызығушылықтың азаюы.
* Эмоционалдық тығыздық, жылау, мазасыздық сезімі.
* Физикалық белгілер: шаршау, ұйқының бұзылуы, тәбеттің өзгеруі.
* Оқудағы қиындықтар, зейінді сақтау проблемалары.

**Депрессиямен қалай күресуге болады:**

1. **Сезімдеріңізді білдіру**:
	* Сезімдеріңізді жасырудың қажеті жоқ. Достарыңызбен, ата-аналарыңызбен немесе мұғалімдеріңізбен сөйлесіңіз. Олар сізге қолдау көрсетеді.
2. **Күнделікті режим**:
	* Күнделікті өміріңізді реттеңіз. Тұрақты уақытта ұйықтап, тамақтаныңыз, спортпен шұғылданыңыз. Дене белсенділігі – көңіл-күйді көтеруге көмектеседі.
3. **Хобби және қызығушылықтар**:
	* Сізге ұнайтын іспен айналысыңыз: сурет салу, музыка тыңдау, спорт, кітап оқу. Хобби – стресстен арылуға және позитивті эмоциялар алуға көмектеседі.
4. **Достық қарым-қатынас**:
	* Достарыңызбен уақыт өткізу. Олардың қолдауы, түсінігі мен позитивті энергиясы сізді көтереді.
5. **Психологпен сөйлесу**:
	* Егер сезімдеріңіз бен қиындықтарыңызбен күресе алмай жатсаңыз, психологпен сөйлесуіңізді ұсынамыз. Олар сізге көмектесуге дайын!

**Қорытынды:**

Депрессия – бұл күрделі мәселе, бірақ оны жеңуге болады. Сіздер жалғыз емессіздер. Өз сезімдеріңізді бөлісіңіз, қолдау сұраудан қорықпаңыз. Сіздердің жақсы күйде болуларыңыз – біз үшін өте маңызды.

**Есіңізде болсын:** Сіздер мықтысыздар, және сіздер өздеріңізді жақсы сезіну құқығына иесіздер!