

Классный час на тему «Депрессия и способы борьбы с ней»

Цели

1. Осветить основные признаки депрессии.
2. Выявить причины развития депрессии.
3. Показать пути преодоления и предотвращения депрессии.
4. Выработать чувство уверенности, что депрессию можно победить.
5. Научить школьников реально оценивать проблемы, возникающие в жизни, и принимать сложные ситуации, не заикливаясь на них, продолжать строить жизнь.

Введение

Тема сегодняшнего классного часа — депрессия. Мы поговорим более подробно об этом состоянии, его причинах и путях выхода. Но сначала я предлагаю сыграть в игру.

Игра «Тренировка памяти»

В игре участвуют 5 человек. Им раздают чистые листы бумаги и ручки. Ведущий зачитывает 20 слов. Игроки должны его внимательно слушать. После этого дают 5 мин на то, чтобы участники игры записали на память все слова, которые прозвучали.

После игры можно спросить, что чувствовали те участники, которые написали 80-100% услышанных слов, и те, кто написал меньше.

Основная часть

Учитель: существует два типа людей. Одни, увидев, что у них ничего не получилось, разочаруются и впадут в депрессию. Такие люди часто страдают из-за заниженной самооценки, считая, что они никогда не смогут стать лучше. Другие начнут искать способ достижения поставленной цели. Давайте рассмотрим, что же такое депрессия.

Причины возникновения депрессии. Каким образом возникает депрессия? В большинстве случаев она развивается как следствие каких-либо потерь, перенесенных людьми (потеря любимого, потеря трудоспособности, потеря самоуважения). Психическое состояние, характеризующееся как депрессия, можно назвать следствием обостренной реакции человека на потерю, чувство разочарования. Многие люди, не нашедшие выхода из сложных ситуаций, впадают в депрессию.

Следует отметить, что существуют разные мнения о причинах возникновения депрессии. Одни связывают эту болезнь с нарушениями биологических или химических процессов в организме человека, физиологическим дисбалансом. В таких случаях считается, что даже очень серьезные формы продолжительной депрессии поддаются лечению.

По мнению других, депрессия связана в основном с эмоциональными травмами, полученными в детстве. Глубокие душевные раны могут привести к очень серьезным приступам депрессии.

В связи с неоднозначностью существующих мнений можно сформулировать следующее определение депрессии: это состояние, характеризующееся тоскливым настроением, замедлением мыслительных процессов, психомоторных реакций, заикливанием на травмирующей ситуации. Человек, находящийся в депрессии, с пессимизмом смотрит в будущее. У него может пропасть аппетит, нарушиться сон, он часто плачет, бывает раздражительным.

Конечно, наверняка каждый из присутствующих может сказать, что хотя бы раз, но испытывал что-то подобное. Неужели он уже болен? На самом деле депрессия — это действительно болезнь, но в том случае, если она длится в течение длительного времени. Так, например, если кто-то подвержен длительным и мучительным депрессиям, приводящим к душевному бессилию, длящемуся более 3-4 месяцев, ему следует как можно скорее обратиться к врачу. Такому человеку

обязательно требуется помощь специалиста. Если же подавленное настроение продолжается неделю-другую, то не стоит впадать в панику и тем самым усугублять свое состояние.

На этом уроке мы не будем рассматривать депрессию как заболевание. Рассмотрим депрессию как реакцию на неудачу, проблему или потерю.

Одним из наиболее распространенных видов депрессии, который переживал, наверное, каждый из нас, является уныние. В состоянии уныния человек продолжает нормально жить, действовать, однако мир вокруг него кажется очень мрачным, а каждая возникающая перед ним задача — непосильной. Он все время находится в этом состоянии и никак не может избавиться от этого чувства. После непродолжительной фазы бодрствования у человека снова наступает полная апатия. Возможно, кто-то уже переживал такое состояние?

Первый вопрос для обсуждения. Назовите обстоятельства, которые в настоящее время могут вызвать у вас состояние уныния.

Учитель записывает ответы на доске в столбик. Они могут быть следующими:

- 1) отсутствие взаимопонимания в отношениях с родителями;
- 2) проблемы в общении с одноклассниками, друзьями;
- 3) отсутствие возможностей для осуществления своих желаний;
- 4) отсутствие или недостаточное количество карманных денег;
- 5) потеря самоуважения;
- 6) потеря трудоспособности;
- 7) неудачи в учебе, других сферах жизни и т. д.

В большинстве случаев уныние развивается по этапам.

Первой стадией можно назвать уже описанное ранее состояние, вызванное серьезной потерей в жизни или разочарованием. Это может быть любое негативное событие или факт, которые наполняют нашу жизнь, — отвержение, несправедливость, оскорбление или что-то подобное.

Второй вопрос для обсуждения. Перечислите чувства, которые возникли у вас в связи с потерей близкого человека, прекращением взаимоотношений с другом, утратой надежды, разрушенной мечтой и т. п.

Ответы записываются во второй столбик на доске. Они могут быть следующими:

- 1) глубокая печаль;
- 2) физическая боль;
- 3) вина;
- 4) потребность вновь обрести потерянное;
- 5) изоляция от окружающих (одиночество);
- 6) противоречивые чувства, замешательство;
- 7) потеря самоуважения и др.

Вторая стадия развития уныния: подавленное состояние, вызванное потерей или разочарованием, усугубляется эмоциями, вызванными неудовлетворенностью ситуацией. Человек не перестает думать о том, как плохо с ним обошлись или насколько несправедлива к нему жизнь. В результате его охватывают гнев и негодование. Вспыхивает обида. Он растерян, деморализован. Гнев снежным комом продолжает нарастать где-то глубоко внутри.

Третья стадия развития уныния: в добавление к мучающим душу негативным эмоциям добавляется жалость к самому себе. В результате печаль, вызванная потерей, переходит в глубокое уныние. Жизнь начинает казаться невыносимой. Чувства, вызванные потерей и разочарованием, продолжают разрастаться с каждым днем. Надежда найти выход из сложившейся ситуации становится все более призрачной. Человек испытывает ужасную жалость к самому себе. Все это усугубляет его состояние.

Таким образом, мы можем вывести упрощенную формулу депрессии: потеря + возмущение, гнев + жалость к самому себе = депрессия.

Третий вопрос для обсуждения. Что, на ваш взгляд, может послужить источником сил в преодолении прошлых утрат?

Ответы записываются в третий столбец на доске. Они могут быть примерно следующего содержания:

- 1) постараться перестать думать о своих проблемах и постараться понять нужды и переживания других людей;
- 2) все переосмыслить и начать жить по-новому с новыми взглядами и позицией;
- 3) постараться пережить крушение своих надежд и продолжать идти вперед;
- 4) возвращаться мысленно к счастливым дням и постараться не думать о грустном;
- 5) пытаться найти в себе силы начать все сначала;
- 6) улыбаться окружающим, помня о том, что каждый из нас несет свой крест;
- 7) искать силы утешения и надежду в тишине и покое молитвы, вере;
- 8) сдерживать слезы сожаления и жалости к себе.

Как бороться с депрессией. Нет таких людей, которые бы не сталкивались в своей жизни с потерями и разочарованиями. Однако следует отметить, что не каждый человек при этом впадает в депрессию. Причина возникновения такого состояния кроется в нашей реакции, в нашем отношении ко всему плохому, с чем приходится встречаться на жизненном пути. Наша реакция, в свою очередь, обусловлена определенными стереотипами нашего мышления. Почва, на которой развивается депрессия, — это наше сознание.

Таким образом, чтобы обезоружить депрессию, мы должны разрушить неверные стереотипы мышления. Это не очень легко, но возможно.

Некоторые молодые люди думают, что быть грустным — очень плохо. Они считают своим долгом улыбаться 24 часа в сутки и 365 дней в году. Такое отношение сопряжено с огромным внутренним напряжением. Между тем это вполне естественно — грустить об утрате. Ничего удивительного нет и в том, что разочарование приводит к унынию. Была бы странной противоположная реакция. Заторможенность чувств (апатия) при унынии в какой-то степени даже помогает человеку тем, что побуждает его остановиться и прийти в себя.

Между тем мы не можем и игнорировать грустные чувства, иначе они глубоко пустят корни в нашей душе, разрушая ее почву. Человек в состоянии обезоружить собственную депрессию, лишить ее силы тянуть вниз и подавлять. Надо только напрячься и сделать это усилие.

Вот некоторые способы решения проблемы депрессии.

Ситуация 1.

Проблема. Человек старается забыть случившееся с ним, вести себя так, словно ничего не произошло, замыкается в себе, пытается внушить себе, что событие, причинившее ему боль, было просто ошибкой неопытной юности, старается ни с кем не обсуждать эту тему («Зачем это нужно?»), пытается внушить себе, что этого не было, что черное на самом деле белое и т. д. — такая реакция на события не поможет преодолеть депрессию.

Решение. Если человека действительно кто-то сильно обидел, ранил, необходимо с ним поговорить, иначе облегчение никогда не придет. Будет притупление боли, которая в будущем обязательно проявит себя, только неожиданным образом в совсем не связанной с ней ситуацией. Таковы часто результаты детских психологических травм — они сказываются на душевном состоянии и тяготеют над человеком всю жизнь, даже если он совершенно забыл о случившемся (что чаще всего и происходит). Сложную ситуацию необходимо разобрать, пусть даже эти действия не приведут к примирению или возврату утерянного.

Ситуация 2.

Проблема. Человек прилагает большие усилия, чтобы скрыть свою проблему, особенно если чувствует себя виноватым. Человек страшно боится, что то, что он пытался ото всех скрыть, вдруг предстанет на всеобщее обозрение. Такая реакция называется «вытеснением» и является просто самообманом. Искусственно вытесненная вина впоследствии сказывается на всей жизни человека, даже если он забудет о ней, и никто другой так и не узнает о случившемся.

Решение. Если в произошедшем неприятном случае действительно была вина человека, ему следует честно в этом признаться, как себе, так и другим. Кроме того, необходимо попросить прощения и разрешить вопрос с человеком, который причастен к этому делу.

Ситуация 3.

Проблема. Человек думает, что все в жизни относительно. Все зависит лишь от того, под каким углом взглянуть на проблему. Как будто бы он все понимает, всех прощает и при этом на все смотрит свысока со снисходительной улыбкой. В результате ему все чаще и чаще приходится идти на сделку с совестью. Даже если он оказывается причиной неприятностей для других или сам сталкивается с проблемой по своей вине, он всегда стремится найти себе оправдание.

Решение. Человеку, таким образом относящемуся к жизненным событиям, необходимо научиться называть вещи своими именами. Его «теория относительности» не уберезет ни от стресса, ни от депрессии. Ведь зло все равно останется злом, какие бы декорации его ни окружали. Но если видеть вещи такими, какие они есть, это поможет в решении проблем и сложных ситуаций, поскольку даст правильное понимание вещей. Человек сможет осознать, что ему на самом деле нужно менять.

Ситуация 4.

Проблема. Человек использует свою проблему для того, чтобы привлечь к себе внимание, вызвать жалость окружающих. Это помогает ему чувствовать себя особенным в глазах других людей, таким образом повышая уровень собственной значимости. Но это всего лишь самообман. Жажда получения от других людей внимания и сочувствия не должна превращаться в самоцель. Внимание толпы не восполнит потерю и не исцелит душевных ран.

Решение. Такой человек должен постараться преодолеть жалость к себе и перестать выискивать среди окружающих тех, кто будет жалеть его, восхищаясь его страданиями и проблемами. Навязчивое требование сочувствия от других людей не уменьшит жалости к самому себе, а только увеличит ее. Необходимо попытаться внести какие-нибудь перемены в свой распорядок жизни, найти новые интересы и заботы.

Ситуация 5.

Проблема. Для человека бремя проблемы казалось настолько тяжелым, что он страстно хотел бы избавиться от этого тяжелого груза, но куда его деть? Он начинает выискивать среди друзей того, кто готов взять его бремя на себя. Почему бы и нет? Ведь это же его старые приятели. Пусть они помогут ему, ведь у него самого ничего не получается.

Решение. Такому человеку следует научиться самостоятельно принимать решения, быть более уверенным в себе и с верой смотреть в будущее, не ожидая, что кто-то другой станет руководить им и тянуть его «воз» на себе. Несколько советов тем, кто переживает депрессию:

1) постарайтесь осознать, что горе — это один из неотъемлемых периодов жизни каждого человека;

2) постарайтесь полностью осознать себя как личность, взгляните на себя как бы со стороны, как на полноценного человека, способного позаботиться о себе, справиться со своими желаниями и эмоциями;

3) не старайтесь переделать людей, заставить их подстроиться под вас, воспринимайте их такими, какие они есть;

4) не надейтесь снова стать таким, каким вы были раньше, помните, что можете стать лучше!

Помощь другу. Теперь, узнав о сущности депрессии, причинах ее возникновения и способах борьбы, вы можете позаботиться о своих друзьях. Если кто-то из них находится в унынии, вы можете помочь ему справиться с таким состоянием. Вот некоторые приемы, которые помогут твоему другу:

1) внимательно выслушай друга. После этого ему наверняка станет легче;

- 2) не критикуй его, наоборот, постарайся дать понять, что поддержишь его, что бы ни случилось;
- 3) постарайся оказать ему какую-нибудь реальную помощь;
- 4) постарайся увлечь друга новым занятием: пригласи его в секцию или кружок, куда ходишь сам;
- 5) если ты видишь, что депрессия продолжается длительное время и твои усилия не помогают, постарайся убедить его в необходимости обратиться к специалисту, например психологу.

Тест

В заключение предлагаю вам пройти тест, чтобы выяснить, есть ли у вас склонность к депрессии. В нем необходимо дать ответы на вопросы, оценивая их в очках от 1 до 5.

1. Я каждый день ем суп.
2. По крайней мере, четыре ночи в неделю я сплю по 7-8 ч.
3. Я чувствую, что родители заботятся обо мне, и сам также стараюсь заботиться о них.
4. Даже в самой сложной ситуации я могу положиться по крайней мере на одного из родителей или других близких родственников.
5. Я с удовольствием занимаюсь спортом, хожу в спортивную секцию.
6. Я не курю.
7. Я не употребляю алкоголь.
8. У меня нет недостатка или избытка веса.
9. Моих карманных денег хватает на необходимые расходы.
10. Я люблю читать классическую литературу.
11. Я с удовольствием принимаю участие в общественных делах.
12. У меня много друзей.
13. У меня есть друг, которому я могу довериться.
14. Я ничем не болен.
15. При необходимости я смогу выразить словами свои чувства.
16. Я обсуждаю проблемы в школе с родителями.
17. Я развлекаюсь почти каждую неделю.
18. Я умею планировать личное время.
19. Я не люблю газированные напитки.
20. Каждый день я могу найти несколько минут для того, чтобы побыть в одиночестве и подумать о своем.

Сложите ваши очки и отнимите 20. Если вы набрали более 30 очков, вы склонны к состоянию уныния. От 50 до 75 — вы подвержены депрессии в значительной степени. Более 75 — вы в высшей степени подвержены депрессии.

Заключение

Пройдет немного времени, и вы научитесь принимать поражения с высоко поднятой головой и смело смотреть невзгодам в лицо, с силой и мужеством взрослого человека, а не с детским отчаянием.

Вы научитесь прокладывать свой путь, исходя из сегодняшней ситуации, потому что завтрашний день — это слишком зыбкое основание для замыслов, а надежды, связанные с будущим, могут рухнуть на полпути.

И однажды вы поймете, как много вы способны вынести, поймете, что вы действительно сильны, что вы действительно чего-то стоите. Вы будете учиться на своих ошибках и проблемах и с каждым разом становиться увереннее и сильнее.