



Депрессия

**К**аждый из нас иногда может чувствовать себя расстроенным или подавленным - в этом нет ничего странного. Но обычно это проходит, и человек вновь чувствует себя хорошо. Если же у кого-то - депрессия, то он остается подавленным и расстроенным очень долгое время, и ему необходима помощь, чтобы он мог вернуться в состояние, когда он вновь будет испытывать радость. У того, кто находится в состоянии депрессии, часто не хватает сил чтобы работать, ему нужно много спать, и бывает сложно справиться с простыми вещами, такими как пойти погулять или приготовить еду.


Иногда депрессия начинается после того, как человек пережил какое-нибудь тяжелое событие. Иногда же это происходит безо всякой причины, и совсем не понятно, почему он себя так чувствует. У некоторых людей депрессии бывают не по одному разу.

### Какую помощь можешь получить ты и твой родитель?

Тому, кто находится в депрессии, может быть предоставлена разная помощь, чтобы он начал себя лучше чувствовать. Это могут быть лекарства или беседы, на которых может присутствовать вся семья. Если лекарства или беседы не помогают, может быть проведено лечение электрическим током. Это происходит таким образом, что через головной мозг в течение нескольких секунд пропускают электрический ток. Такое лечение проводится всегда в больнице и под наркозом, поэтому боли не ощущается. Иногда, после такого лечения, бывает необходимо остаться в больнице более продолжительное время, иногда - можно идти домой через несколько часов. Чаще всего лечение электрическим током проводят несколько раз в неделю в течение определенного периода.

Ты, как ребенок, не можешь сделать ничего, что помогло бы твоему родителю чувствовать себя лучше - для этого необходима помощь профессионалов. И ты совсем не виноват в том, что твой родитель болен. Ты имеешь право знать, что происходит с твоим родителем и какая помощь ему/ей предоставляется. С вопросами ты можешь обратиться к кому-нибудь в больнице, например, к врачу, который лечит твоего родителя.

Когда родитель чувствует себя плохо, тебе тоже может быть очень тяжело, и ты тоже имеешь право на помощь, если только этого желаешь. Это может быть, например, возможность поговорить с кем-нибудь о том, какие чувства ты испытываешь, когда твой родитель болен, или возможность встретиться с другими, находящимися в такой же, как и ты, ситуации. Если хочешь, поговори об этом с врачом твоего родителя или с кем-нибудь другим в больнице.

A photograph of two young women from behind, embracing each other. The woman on the left has long reddish-brown hair and is wearing a grey hoodie. The woman on the right has long blonde hair in a braid and is wearing a white t-shirt. They are standing in a grassy area with trees and a building in the background. A blue safety net is stretched across the foreground, partially obscuring the women.

# Ты не одинок/ не одинока

**Ты можешь посмотреть  
в интернете следующие сайты:  
[maskrosbarn.org](http://maskrosbarn.org) • [bris.se](http://bris.se) • [kuling.nu](http://kuling.nu)  
[hjarnkoll.se](http://hjarnkoll.se) • [1177.se](http://1177.se) – [våga berätta](http://vaga.beratta.se) • [umo.se](http://umo.se)**

**Ты можешь позвонить сюда, чтобы  
поговорить с кем-нибудь, или встретиться  
в группе с другими людьми, которым  
приходится переживать примерно то же,  
что переживаешь ты.**

**Сумилус в Нючёпинге:  
0155-24 81 01**

**Понедельник, среда, четверг, пятница:  
время 9–10 или вторник: 13–14**

# Депрессия



LANDSTINGET  
SÖRMLAND

[www.landstingetsormland.se](http://www.landstingetsormland.se)