# KAD SE OSJEĆAM TUŽNO

## MALI VODIČ ZA DJECU I ADOLESCENTE

## 1. Što se događa sa mnom?

Ponekad se svi osjećamo tužno, ljuto ili umorno.

To je potpuno normalno – ti osjećaji dođu i prođu.

**Ali ponekad se dogodi da:**

- **tuga ili ljutnja traju** dulje od dva tjedna
- **nemaš volje** za stvari koje si prije volio/la
- **teško ti je družiti se** ili učiti

To nije zato što si „zločest/a" ili „lijen/a" — nego **zato što ti je teško.**

Tada je jako važno da to PODIJELIŠ S ODRASLOM OSOBOM KOJOJ VJERUJEŠ

Možda primijetiš da:

- **često plačeš** ili ti se plače bez jasnog razloga
- **loše spavaš** (teško zaspiš ili se rano budiš)
- stalno si **umoran/umorna**
- **jedeš više ili manje** nego prije
- **teško se koncentriraš**
- više **ne uživaš** u stvarima koje si volio/la
- **želiš biti sam/a** i rjeđe izlaziš
- misliš da **nisi dovoljno dobar/dobra**
- imaš **bolove u tijelu** bez jasnog razloga

Ako se prepoznaješ u više ovih stvari – **moguće je da se radi o depresiji**

VAŽNO: nisi sam/a i postoji pomoć

## 2. Što je depresija?

Depresija je stanje u kojem:

- tvoje misli postanu jako negativne
- osjećaš se loše
- prestaneš raditi stvari koje ti inače pomažu

Važno: **to nije tvoja krivnja**

Depresija je kao i svaka druga bolest – **može se liječiti i može biti bolje**

**Depresija nije znak slabosti!**

Može se pojaviti zbog:

- stresa u školi
- problema s prijateljima
- promjena u obitelji
- ili zbog načina kako tvoj mozak radi

To ne znači da nešto nije u redu s tobom

## 3. Moj mozak ponekad priča priče

Zamisli da u tvojoj glavi živi mala „pričalica".

Ona ponekad kaže:

- „Nisam dobar/dobra"
- „Nitko me ne voli"
- „Ne mogu to"

Ali... **ta pričalica ne govori uvijek istinu!**

Ponekad upadne u „misaone zamke", npr.:

- vidi samo loše stvari („negativne naočale")
- zaboravi na dobre („to se ne računa")
- napravi od male greške veliku stvar
- misli da zna što će se loše dogoditi



## 4. Zašto je teško krenuti?

***"Začarani krug"***

kad se osjećaš i misliš loše

ne da ti se ništa, manje si aktivan/a

osjećaš se još gore

**Dobra je vijest da ga možemo prekinuti!**



Kad si tužan/tužna,
može ti se činiti kao da:



- je sve preteško
- ništa nema smisla
- kao da „guraš slona uzbrdo"

**To je dio depresije – nije lijenost!**

**Najvažnije: napraviti mali prvi korak**

Ne moraš napraviti velike stvari.
Dovoljni su super-mali koraci!

Možeš pokušati:

- 🎨 crtati
- prošetati
- 🎵 slušati glazbu
- 🧸 igrati se
- ☎ nazvati prijatelja
- 🙂 pogledati nešto smiješno



Čak i ako ti se ne da – pokušaj
**Ponekad aktivnosti dolaze prije boljeg raspoloženja**

*Želiš naučiti više o depresiji?*

*Skeniraj QR kod i saznaj kako je prevladati*

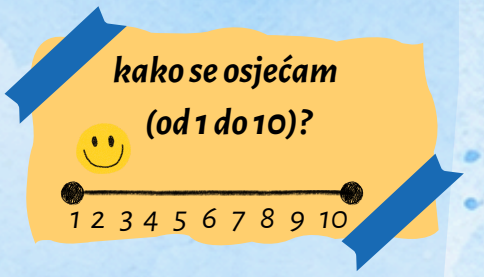
## 5. Postani detektiv!



***Prati što radiš i kako se osjećaš***

Ponekad pomaže da malo „istražuješ" sebe:




**Tako možeš otkriti što ti pomaže da se osjećaš bolje**



Kad otkriješ lošu misao - budi **DETEKTIV**



Primjer: *„Ne znam ništa"*

Pitaj se: *Je li to baš istina?*
*Postoji li nešto što ipak znam?*

Nova misao: *„Neke stvari znam, neke još učim"*

**Kad promijeniš misao, polako se mijenja i osjećaj**

## 6. Što još može pomoći?

**Rješavanje problema**

Ako nešto izgleda jako teško:

- smisli više rješenja
- zamisli da uspijevaš
- pogledaj kako drugi to radi

**Uvijek postoji više načina**

**Pozitivan samogovor**

Pokušaj reći sebi:

*„Mogu pokušati"*

*„Korak po korak"*

**Pohvali se**

Primijeti trud, čak i ako nije savršeno

*„Dobro sam pokušao/la"*

**Ne moraš biti sam/a.**

Možeš reći:

- mami ili tati
- učitelju/učiteljici
- prijatelju
- psihologu

**Reći kako se osjećaš = jako hrabro!**

## Zapamti



**Ti si važan/na**



**Nisi sam/a**



**Nisi kriv/a za to kako se osjećaš**



**U redu je tražiti pomoć**



**Može biti bolje – korak po korak**

# PSIHOEDUKACIJA ZA RODITELJE
## Dječja i adolesentna depresija

## 1. Što je depresija kod djece i adolescenata?

Depresija nije samo tuga ili prolazno loše raspoloženje

**Depresija je ozbiljno stanje koje utječe na:**

- funkcioniranje u školi
- odnose s obitelji i vršnjacima
- svakodnevno ponašanje

Promjene raspoloženja su dio odrastanja, ali depresija:

- **traje dulje (često više od 2 tjedna)**
- **intenzivnija je**
- **značajno narušava svakodnevni život**



Depresija je češća nego što mislimo:

oko 2% djece i 4–8% adolescenata pati od depresije

**Može se uspješno liječiti,** ali djeca često ovise o odraslima da prepoznaju problem.

## 2. Kako prepoznati depresiju?

**Kod djece:**

- razdražljivost, ljutnja
- povlačenje
- smanjena aktivnost
- tjelesne tegobe (glavobolja, bol u trbuhu)
- strahovi i problemi u ponašanju
- gubitak interesa za igru
- poteškoće s koncentracijom

**Kod adolescenata:**

- tuga, praznina, beznađe
- umor i gubitak motivacije
- promjene u spavanju i apetitu
- povlačenje i nisko samopoštovanje
- negativna slika o sebi
- rizična ponašanja
- moguće suicidalne misli

## 3. Zašto nastaje?

**Depresija nema jedan uzrok** – nastaje kombinacijom:

- bioloških i genetskih faktora
- promjena u mozgu i hormonima
- stresnih događaja (škola, odnosi)
- obiteljskih okolnosti
- gubitaka ili trauma
- vršnjačkog nasilja
- načina razmišljanja i ponašanja



***Kako funkcionira depresija? (KBT model)***




Ovaj krug održava depresiju, ali se može mijenjati



**Ako primijetite promjene:**

- reagirajte na vrijeme
- razgovarajte bez osuđivanja
- jasno izrazite zabrinutost
- budite spremni slušati
- vjerujte vlastitim opažanjima
- potražite stručnu pomoć

# KAKO MOŽETE POMOĆI SVOM DJETETU?

## 1. Validacija emocija

Umjesto:

*„Ma nije to ništa"*

Pokušajte:

*„Vidim da ti je stvarno teško"*

**Dijete treba razumijevanje, ne umanjivanje**

## 2. Poticati, ali ne forsirati



- male aktivnosti
- rutina
- postupno uključivanje

**Aktivnost često dolazi prije poboljšanja raspoloženja**

## 3. Obratiti pažnju na misli



Pomozite djetetu da:

- prepozna negativne misli
- preispita ih
- razvije realniji pogled

## 4. Modeliranje



Djeca uče promatrajući vas:

- kako se nosite s emocijama
- kako rješavate probleme

## 5. Budite prisutni



- slušajte bez pritiska
- pokažite prihvaćanje i toplinu
- budite strpljivi

## 6. Potičite zdrave navike



- boravak vani
- lagana fizička aktivnost
- kontakt s vršnjacima

## 7. Uključite se u liječenje



- pratite terapiju
- surađujte sa stručnjacima

## 8. Brinite o sebi



Podrška djetetu može biti iscrpljujuća.
Ako ste vi preopterećeni, teže ćete pomoći djetetu

**Potražite podršku i za sebe**

## Važne poruke za roditelje



Depresija nije znak slabosti
Dijete ne bira kako se osjeća

To nije „loše ponašanje"
Podrška roditelja je ključna

**PUT OPORAVKA MOŽE BITI SPOR I NEUJEDNAČEN,**
**ALI UZ PRAVOVREMENU POMOĆ I PODRŠKU, VEĆINA DJECE I ADOLESCENATA SE OPORAVI!**

Dijete treba znati da **NIJE SAMO** I da ste vi tu za njega

