








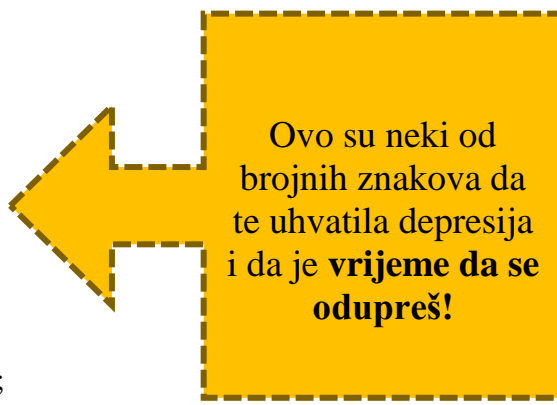


# ODUPRIJETI SE DEPRESIJI

Svatko se ponekad osjeti tužno, nesretno ili kao da mu je svega dosta. Ti osjećaji većinom dođu i prođu, no ponekad znaju trajati i prevladati. Čini ti se kao da ih ne možeš promijeniti i na kraju se osjećaš depresivno. Možda zamijetiš da:

-  se često osjećaš plačljivo;
-  plačeš bez nekog jasnog razloga ili zbog sitnica;
-  budiš se rano ujutro;
-  ne možeš zaspati po noći;
-  stalno se osjećaš umorno i bez energije;
-  jedeš kako bi se utješio ili si izgubio apetit;
-  imaš problema s koncentracijom;
-  prestao si raditi stvari u kojima si nekada uživao;
-  rjeđe ideš van i želiš biti sam.



Ovo su neki od brojnih znakova da te uhvatila depresija i da je vrijeme da se odupreš!



## Teško je započeti

Kad se osjećaš tužno, vrlo je teško opet se pokrenuti. Sve se čini nemogućim ili strašno teškim pa možeš osjećati kao da nema smisla ni pokušavati. Sve je to dio depresije i jedna od najtežih stvari je učiniti prvi korak.



## Dvije bi ti stvari mogle pomoći da se pokreneš:






- ✓ Reci drugim ljudima da ćeš se početi boriti protiv depresije. Oni ti mogu pomoći, poduprijeti te i ohrabrivati te.
- ✓ Druga stvar koju moraš zapamtiti jest da ti možeš promijeniti kako se osjećaš. Teško je to učiniti, no postoje stvari koje možeš napraviti kako bi se osjećao bolje.

## Otkrij što ti je zabavno

Kad se osjećaš loše, prestaneš se baviti mnogim stvarima, čak i onima koje si volio! Rjeđe se baviš hobbijima, interesima, aktivnostima i rjeđe posjećuješ omiljena ti mjesta (npr. kino). Jedna od prvih stvari koje moraš napraviti je opet se početi zabavljati. Pokušaj sastaviti listu svih zabavnih stvari koje si radio i u kojima si uživao. Podsjećaj se na to kako ti dobro ide i zapamti da što se više baviš nečime, manje imaš vremena za slušanje svojih negativnih misli.

## Otkrij svoje negativne misli

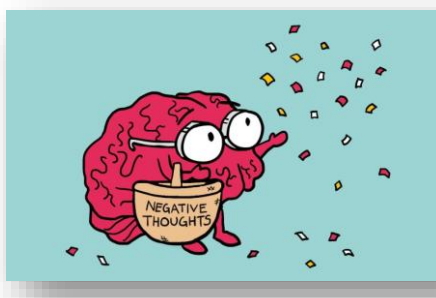
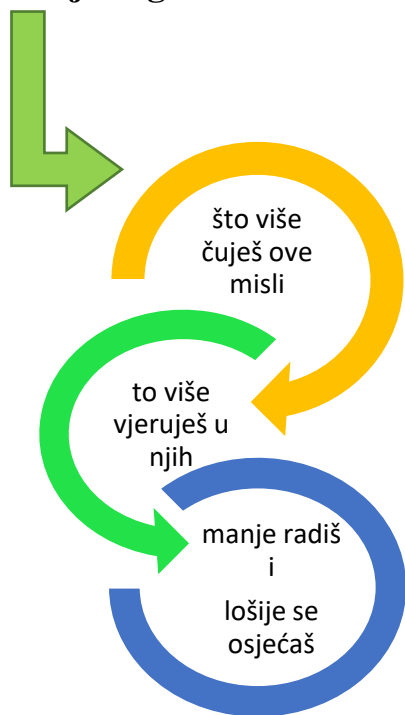
Ljudi koji se osjećaju potišteno i depresivno, imaju negativne misli. Oni češće:

-  Traže i nalaze negativne ili ružne stvari koje se dogode.
-  Zanemaruju dobre stvari.
-  Kritični su prema sebi i onome što čine.
-  Misle da su stvari koje su loše krenule njihova krivnja.
-  Prenose stvari koje su loše krenule na jednome području (npr. nisu pobijedili u utrci) na druge dijelove svoga života (npr. „Ja sam potpuni gubitnik”).





## Ovo je negativna zamka



### Četiri uobičajene zamke su:



**Negativne naočale** – one ti dopuštaju da vidiš samo ono negativno što se dogodi!

- ✓ trebaš naučiti stati, pogledati ponovo i naći pozitivne stvari koje si previdio

**Pozitivno se ne računa** – na sve pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao na nevažne i kao na puku sreću.

- ✓ trebaš naučiti prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe



**Napuhavanje stvari** – male negativne stvari postaju veće nego što to doista jesu.

- ✓ trebaš naučiti spriječiti stvari da te uzrujavaju i zaustaviti ih dok ne postanu prevelike

**Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše. Ovo se odvija na dva glavna načina:

**1. Čitanje misli** – misliš da znaš što drugi misle  
“Mislim da se Marku ne sviđam.”



**2. Proricanje budućnosti** – misliš da znaš što će se dogoditi  
“Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati.”

- ✓ trebaš prestati gledati u svoju kristalnu kuglu i provjeriti što se doista događa

### Tvoji problemi i kako se nositi s njima:

Ljudi koji se osjećaju depresivno, ponekad osjećaju da ne znaju kako se nositi sa svojim problemima. Problemi s prijateljima, obitelji ili nastavnicima mogu ti se činiti tako velikima da jednostavno ne znaš kako s njima izaći nakraj.

**Razmisli o SVIM mogućim rješenjima** - razmisli i zapiši sva moguća rješenja

**Vježbaj uspješnost** - kad se suočimo s problemom ili novom situacijom, lako je očekivati neuspjeh ili razmišljati o stvarima koje će poći po zlu. U ovoj situaciji može biti korisno zamisliti sebe kako uspjevaš.

**Promotri što čine drugi ljudi** - dobar način rješavanja problema je promatrati nekog tko je uspješan i naučiti što on radi.

#### **KBT će ti pomoći pronaći:**

- koje misli i osjećaje imaš,
- vezu između onoga što misliš, kako se osjećaš i što činiš,
- korisnije načine razmišljanja
- kako kontrolirati neugodne osjećaje,
- kako se suočiti s problemima i riješiti ih.

#### **Positivan samogovor**

govoriš pozitivne stvari samome sebi kad god se osjećaš zabrinutim ili nesigurnim u svoj uspjeh.

**Pohvali se za pokušaj** - može biti teško pohvaliti sebe kada se osjećaš tužno. Čini se kao da uvijek ima toliko stvari koje bi želio učiniti ili koje si mogao napraviti bolje pa postane teško zamijetiti što si već postigao. Možda nećeš uvijek biti uspješan, no to nije važno. Važno je da si pokušao i da si se počeo **odupirati**.