

# Depresija

(za djecu i roditelje)



Svatko se ponekad osjeti tužno, nesretno ili kao da mu je svega dosta. Ti osjećaji većinom dođu i prođu, ali nekada znaju trajati duže i prekriti ostale osjećaje. Čini ti se kao da ih ne možeš promijeniti i na kraju se osjećaš **depresivno**.



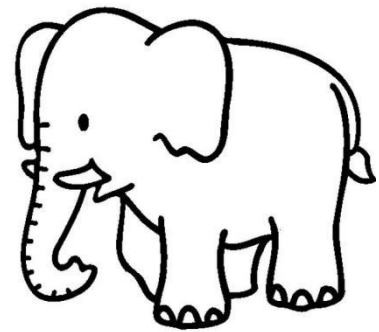
## Znakovi da te uhvatila depresija

- često se osjećaš plačljivo
- plačeš bez jasnog razloga ili zbog sitnica
- ne možeš zaspati po noći, a budiš se rano ujutro
- 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 nekad uživao
- rjeđe ideš van i želiš biti sam
- često si razdražljiv bez jasnog razloga
- osjećaj krivnje za nešto što nisi kriv

Ako se ovako osjećaš duže vrijeme vjerojatno te uhvatila depresija i sad je pravo vrijeme da joj se odupreš!

## Kako započeti?

Kada se osjećaš tužno, vrlo je teško opet se pokrenuti. Sve ti se čini nemogućim ili jako teškim. Možda ti se čini da nema smisla niti pokušati riješiti probleme jer ti to izgleda kao da pokušavaš gurnuti velikog i teškog slona uzbrdo.



Sve je to dio depresije i jedna od najtežih stvari je učiniti prvi korak. Ipak, postoji nešto što bi ti mglo pomoći da se pokreneš.

- Reci drugima (rodbini, prijateljima, učiteljima) da ćeš se početi boriti protiv depresije. Oni ti mogu pomoći ohrabivanjem i podupiranjem!
- **Zapamti!** → TI sam možeš promijeniti kako se osjećaš.

Postoje stvari koje možeš napraviti kako bi se osjećao bolje!

## Prati što radiš i kako se osjećaš



Kada se ljudi osjećaju tužno, prestanu raditi neke stvari, čak i one koje jako vole. Često znaju sjediti ili ležati u krevetu, rijetko idu van i više se ne bave onime što vole.

Koristan prvi korak je pratiti što radiš te vidjeti postoje li dijelovi dana kada se osjećaš lošije nego u drugim dijelovima dana.

Svakoga sata zapiši što si radio i odaberi broj od 10 (osjećam se jako dobro) do 1 (osjećam se jako loše) kako bi procjenio svoje raspoloženje.

## Ponovno početi raditi stvari koje volim

Jedna od prvih stvari koje moraš napraviti da bi se odupro depresiji je **opet se početi raditi stvari koje voliš**. Pokušaj sastaviti listu svih zabavnih stvari koje si radio i u kojima si uživao.

Evo nekoliko primjera: prestao sam svirati gitaru, više ne slušam često glazbu, ne zovem svoje prijatelje već čekam da oni mene nazovu,...

Može ti se dogoditi da nešto ponovno počneš raditi, a da ti se to više ne čini tako zabavno. Ne brini, tom osjećaju ponekad treba malo duže da se vrati.

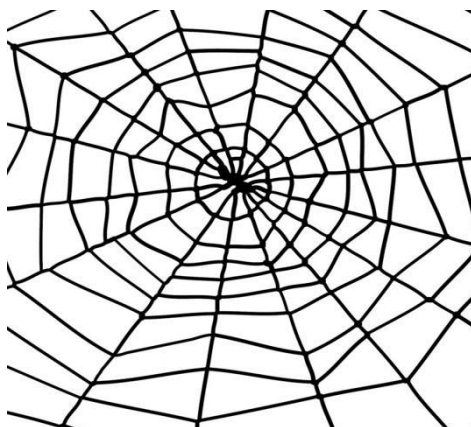
Podsjećaj se na to kako ti dobro ide i **ZAPAMTI** → što se više baviš nečime, manje imaš vremena za slušanje svojih negativnih misli.

## 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 života (npr. "Ja sam potpuni gubitnik")

Što više čuješ ove misli, više vjeruješ u njih, manje radiš i lošije se osjećaš → upadaš u **NEGATIVNU ZAMKU**.



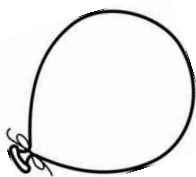
## Uobičajene misaone zamke

**Negativne naočale** - dopuštaju ti da vidiš samo ono negativno što se dogodi. Teško ti je vidjeti dobre ili pozitivne stvari koje ti se događaju.



**Pozitivno se ne računa** - na sve pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao na nevažne ili kao na puku sreću

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



**Predviđanje** da će se dogoditi nešto loše

Čitanje misli - misliš da znaš što drugi misle ("Mislim da me prijatelji ne vole")



Proricanje budućnosti - misliš da znaš što će se dogoditi ("Znam da ću reći nešto glupo i da će mi se svi smijati")



Moraš postati svjestan svojih negativnih misli i otkriti jesi li se ulovio u misaonu zamku.

Jednom kada otkriješ svoje negativne misli i saznaš u koju si misaonu zamku upao, možeš se naučiti **oduprijeti**.



- Ako imaš negativne naočale, stani, ponovno sagledaj situaciju i nađi pozitivne stvari koje si previdio.
- Ako misliš da se pozitivno ne računa, nauči prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe.
- Ako napuhuješ stvari, pokušaj spriječiti stvari da te uzrujavaju i zaustavi ih dok ne postanu prevelike.
- Ako predviđaš da će ti se dogoditi nešto loše, prestani gledati u svoju "kristalnu kuglu" i provjeri što se zaista događa.

### Nauči se nositi s bilo kakvim problemima!

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 na kraj.



## Razmisli o SVIM mogućim rješenjima

Razmisli o svome problemu i zapiši sva moguća rješenja. Korisno je stalno se podsjećati "Mogao bih učiniti ovo ILI..."

Npr. Ako želiš ići u kino, a stalno odgađaš odlazak jer misliš da nitko neće biti zainteresiran za taj film i neće ići s tobom. Možeš pokušati s ILI pitanjem kako bi pronašao rješenje:

Mogao bih pitati sestru ILI bih mogao pozvati bratića da ide samnom

## Vježbaj uspješnost

Kada upadneš u negativnu misaonu zamku (u novoj ili problematičnoj situaciji) zamisli sebe kako uspjevaš. Zamisli prepreku pred sobom i što će se dogoditi, razmisli o koracima. Zamisli sebe kako izlaziš na kraj s preprekom i uspijevaš. Važno je da svoj problem raščlaniš na više manjih problema i za svaki problem postaviš cilj. Zatim prati zadovoljstvo i uspješnost svakog manjeg cilja koji će dovesti do ostvarenja krajnjeg cilja i rješenja tvog problema .



### Evo jednog primjera:

**Cilj:** izaći van s prijateljem

1. korak - razmisliti gdje bi mogli ići (u kino, na sladoled, na nogomet)
2. korak - nazvati prijatelja i predložiti mu aktivnost
3. korak - otići van s prijateljem/prijateljima



Uvježbavanje ovog načina može ti pomoći da uvidiš da usprkos teškoćama možeš biti uspješan.



### **Promotri što čine drugi**

Promatraj nekoga tko je uspješan i nauči raditi ono što on radi

## Pozitivan samogovor

Ovo je dobar način pomaganja sebi da prebrodiš tešku situaciju ili situaciju koja te čini zabrinutim. Može ti pomoći da se osjećaš opuštenije i samopouzdanije tako što držiš sumnje i zabrinutost pod kontrolom. Govori pozitivne stvari samome sebi kada god se osjećaš zabrinutim ili nesigurnim u svoj uspjeh (npr. Namjeravam se vratiti tamo; Uspio sam doći do vrata i sada ću ući).

Ponavljaj svoju pozitivnu poruku i pohvali se kada se suočiš s preprekom!

## **Pohvala za pokušaj**

Kada se osjećaš tužno može biti teško reći si "bravo" i pohvaliti se. Možda nećeš uvijek biti uspješan, ali to nije važno. Važno je što si pokušao i počeo se odupirati. Nemoj to zanemariti i pohvali se što si uopće pokušao.



### Literatura:

Stallard, P. (2010). Misli dobro, osjećaj se dobro: Kognitivno-biheviorna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Jastrebarsko. Naklada Slap. (164-169)