

Što je to DEPRESIJA?

Svi se ponekad osjećamo tužno, bezvoljno i neraspoloženo. To je sasvim normalno. Kada takvi osjećaji traju duže vrijeme i ne možeš ih promijeniti, počneš se osjećati depresivno. Ovo su neki od znakova depresije. Prepoznaješ li koji kod sebe?



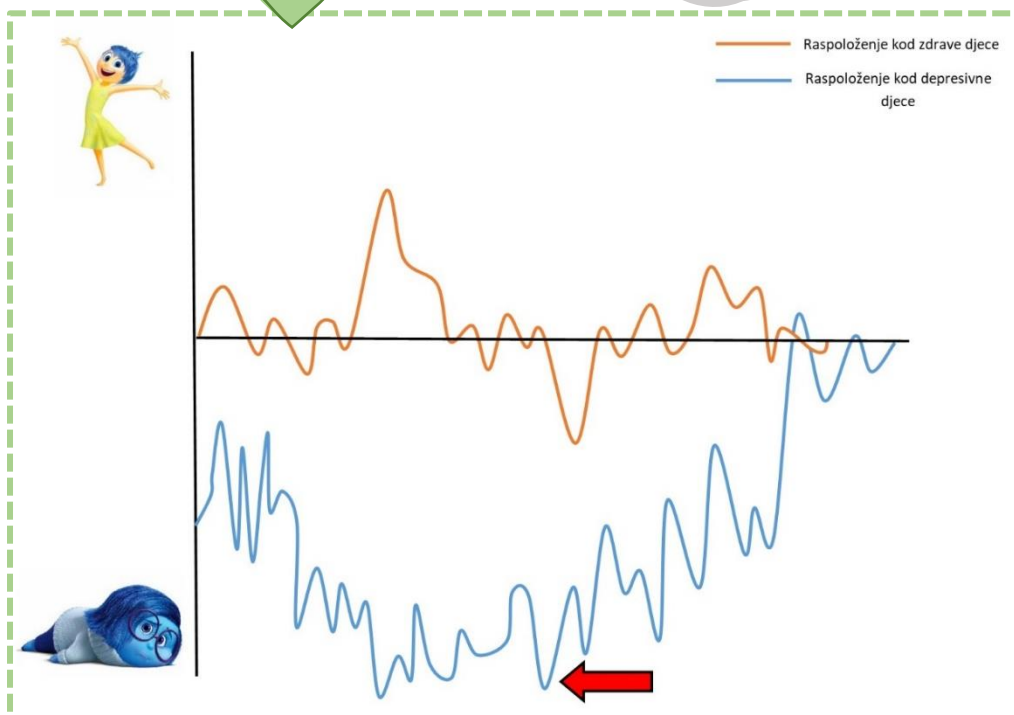
- Osjećam se tužno i bezvoljno
- Ne družim se često s drugima
- Ne mogu prestati jesti ili nemam apetita
- Nervozan sam i lako se uzrujam
- Često me boli trbuh i/ili glava
- Ne mogu se koncentrirati
- Imam problema sa spavanjem
- Nemam energije
- Plačljiv sam



Trenutno ti se možda čini da su stvari beznadne i da se nikada nećeš moći oduprijeti tom lošem osjećaju. Međutim, postoje neke stvari koje možeš napraviti kako bi se osjećao/la bolje. **Najteže je napraviti prvi korak.**

Na ovoj slici možeš vidjeti razliku između raspoloženja zdrave djece i djece s depresijom. Vjerojatno si i sam/a primijetio/la da imaš bolje i lošije dane te da tvoje raspoloženje varira iz dana u dan, no u prosjeku je ono lošije od tvojih vršnjaka. **Crvena strelica** pokazuje trenutak kada je dijete krenulo na kognitivno-bihevioralnu terapiju. Kao što vidiš, oporavak je imao svojih uspona i padova te je trajao duže vrijeme. To je zato što je potrebno vrijeme i vježba kako bi naučio/la:

- Koje misli i osjećaje imaš
- Vezu između onoga što misliš, kako se osjećaš i što radiš
- Korisnije načine razmišljanja
- Kako kontrolirati neugodne osjećaje
- Kako se suočiti s problemima i riješiti ih



Okreni stranicu kako bi saznao/la što možeš napraviti kako bi se osjećao/la bolje

„Ja sam glup.
Užasan sam
učenik.“

Tuga,
bezvoljnost

Još teže se
koncentriraš.
Odustaješ od
učenja.

OTKRIJ SVOJE NEGATIVNE MISLI

Ljudi koji se osjećaju depresivno, imaju negativne misli.

- 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 krenule loše njihova krivnja
- Prenose stvari koje su loše krenule na jednome području (npr. loša ocjena iz hrvatskog) na druge dijelove svog života („Užasan sam učenik“)

Što više čuješ negativne misli, više u njih vjeruješ. Počinješ se još lošije osjećati i manje radiš ili odustaješ.

Kako spriječiti ovu negativnu zamku?

- ✓ **SKINI NEGATIVNE NAOČALE** - dopuštaju ti da vidiš samo negativne stvari
Stani i pogledaj ponovo koje pozitivne stvari si previdio.
- ✓ **PRIHVATI I PROSLAVI SVOJE USPJEHE**
Tvoji uspjesi nisu nevažni i rezultat su tvog truda i sposobnosti
- ✓ **PROVJERI ŠTO SE DOISTA DOGAĐA**
Nemoj predviđati da će se dogoditi nešto loše
- ✓ **NE NAPUHUJ MALE NEGATIVNE STVARI**
Prepoznaj ih na vrijeme i spriječi da postanu velike



Razmisli i zapiši sva
moguća rješenja
svog problema



Zamisli sam/a sebe kako
uspjevaš riješiti
problem, umjesto da
očekuješ neuspjeh

Promatraj kako
slične probleme
rješavaju osobe koje su
uspješne:

roditelji, prijatelji, učitelji...
možda i neke poznate osobe

Pohvali se za pokušaj

Možda nećeš uvijek
uspjeti, ali važno je da si
pokušao/la.

Govori dobro i
pozitivno o sebi kada
si zabrinut/a ili
nesiguran/a

Osjećaš li se kao da su tvoji problemi
s prijateljima, obitelji ili u školi toliko
veliki da nikada nećeš moći izaći s
njima na kraj?

**Pokušaj nešto od ovih
stvari**

