

# ODUPRIJETI SE DEPRESIJI



Svi se ponekad osjećamo tužno, kao da nemamo volje ni za što i dosta nam je svega. Ti osjećaji obično dođu i prođu, ali ponekad mogu dugo potrajati. Tada ti se možda čini da ih ne možeš promijeniti i osjećaš se depresivno.

## Možda primjećuješ da:

- ♦ plačeš zbog sitnica ili bez nekog jasnog razloga
- ♦ rjeđe ideš van ili radiš stvari u kojima si uživao
- ♦ želiš biti sam, povlačiš se od društva
- ♦ stalno se osjećaš umorno
- ♦ teško ti je koncentrirati se
- ♦ teško zaspeš po noći, budiš se rano ujutro
- ♦ izgubio si apetit ili jedeš kako bi se utješio

Kada se tako osjećaš, može ti biti teško ponovno se pokrenuti. Možda ti se čini da je sve preteško. Kao da nosiš ogroman teret i da nema smisla ni pokušavati. Tada je važno znati da možeš promijeniti kako se osjećaš i da postoje stvari koje možeš napraviti kako bi se osjećao bolje. Jedna od najtežih stvari je učiniti prvi korak.

## Na tvom putu može ti pomoći:



### Podijeli kako se osjećaš s drugima.

Reci im da ćeš se početi boriti protiv depresije, a oni ti mogu pomoći u tome, ohrabriti te i biti ti podrška.

### Prati što radiš i kako se osjećaš.

Kad smo tužni, često prestanemo raditi stvari koje nas vesele, manje se družimo i izlazimo vani. Pokušaj otkriti postoje li neka razdoblja kada se osjećaš bolje: svakog sata zabilježi što si radio i kako si se osjećao. Možeš ocjeniti svoje raspoloženje od 1 (osjećam se jako loše) do 10 (osjećam se jako dobro).



### Otkrij što ti je zabavno.

Prisjeti se stvari koje su ti ranije bile zabavne, a prestao si ih raditi. To mogu biti hobiji, interesi, sport, druženja, izlazak na neko mjesto... Možda ti je teško započeti i čini ti se da više u njima ne možeš uživati. Ne brini, ponekad je potrebno malo vremena da se taj osjećaj vrati. S vremenom ćeš sve više ponovno uživati u njima.





Kad smo potišteni često imamo negativne misli i uhvatimo se u misaone zamke. Nauči ih prepoznati i izvući se iz njih:

Otkrij negativne misli.

**Negativne naočale:** dopuštaju ti da vidiš samo ono negativno oko sebe.

➡ Stani, pogledaj ponovno i pronađi 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.

➡ Nauči prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe.



**Napuhivanje stvari:** male negativne stvari čine ti se većima nego što jesu.

➡ Nauči spriječiti stvari da te uzrujavaju i zaustaviti ih dok ne postanu prevelike.



**Čitanje misli:** misliš da znaš što drugi misle.

**Proricanje budućnosti:** misliš da znaš da će se dogoditi nešto loše.

➡ Provjeri što se doista događa.

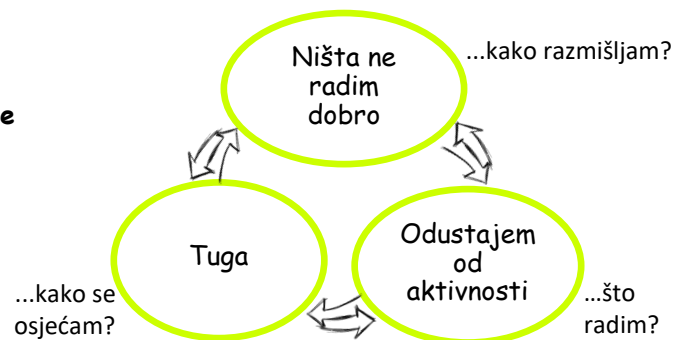


Što se češće javljaju ove misli...

to više vjeruješ u njih...

manje radiš...

I lošije se osjećaš.



Ponekad se tvoji **PROBLEMI** mogu činiti tako velikima da ne znaš kako se s njima nositi.

**MOŽE TI POMOĆI DA:**

1. Razmisliš o svom problemu i zapišeš SVA moguća rješenja.
2. Kada se odlučiš za jedno od rješenja, razmisli što bi ti u toj situaciji mogla biti prepreka. Razmisli kako bi se mogao nositi s njom i zamišljaj se kako u tome uspjevaš.
3. Pronađi nekoga tko je imao sličan problem i promatraj kako se on nosio s njim.

**OHRABRI SE.**

Kad se nalaziš u teškoj situaciji možeš se ohrabriti tako da govoriš ohrabrujuće poruke sam sebi. Tako ćeš držati sumnje i zabrinutost pod kontrolom.

**POHVALI SE.**

Može biti teško pohvaliti se i reći si BRAVO kada se osjećaš tužno i kad ti se čini da si puno stvari mogao napraviti bolje. Tada ti je teško primjetiti što si već postigao. Nećeš uvijek biti uspješan, ali važno je pohvaliti se za svaki pokušaj!