

Što više čuješ negativne misli, to više vjeruješ u njih. Osjećaš se sve lošije i manje radiš - upadaš u **misaonu zamku**.



## Nauči se nositi s bilo kakvim problemima

### Kako si možeš pomoći?

#### Skini negativne naočale -

dopuštaju ti da vidiš samo negativne stvari. Stani i pogledaj ponovno koje pozitivne stvari možeš naći.

**Prihvati i proslavi svoje uspjehe** - rezultat su tvog truda i sposobnosti.

**Prepoznaj male negativne stvari koje te uzrujavaju** - zaustavi ih kako ne bi postale prevelike.

**Provjeri što se stvarno događa** - nemoj predviđati da će se dogoditi nešto loše.

- Razmisli i zapiši sva moguća rješenja svog problema
- Vježbaj uspješnost - zamisli sebe kako uspijevaš
- Promatraj kako slične probleme rješavaju ljudi koji su uspješni (prijatelji, roditelji, učitelji...)
- Pozitivan samogovor - govori dobro o sebi kada se osjećaš zabrinuto ili nesigurno u svoj uspjeh
- Pohvali se za pokušaj - možda nećeš uvijek uspjeti u svemu, ali važno je da si pokušao/la



### Što mi se događa?

Svi se ponekad osjećamo tužno, nesretno ili kao da nam je svega dosta. Ti osjećaji uglavnom dođu i prođu. No nekada mogu trajati duže i čini ti se da ih ne možeš promijeniti, tada se može raditi o depresiji.

## Koje znakove depresije prepoznaješ kod sebe?

jedeš kada se osjećaš loše

ne vesele te stvari kao prije

nemaš energije

ne možeš se koncentrirati

često ti se plače

ne možeš jesti

ne možeš zaspati po noći

budiš se rano ujutro

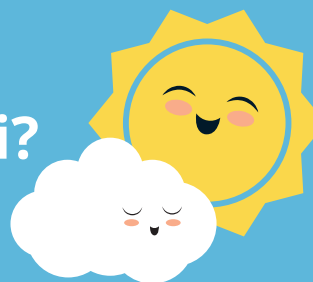
ne družiš se često s drugima

često te boli trbuh i/ili glava



Ako prepoznaješ više ovih znakova i oni traju već neko vrijeme, uhvatila te depresija i vrijeme je da ju pobijediš.

## Kako početi?

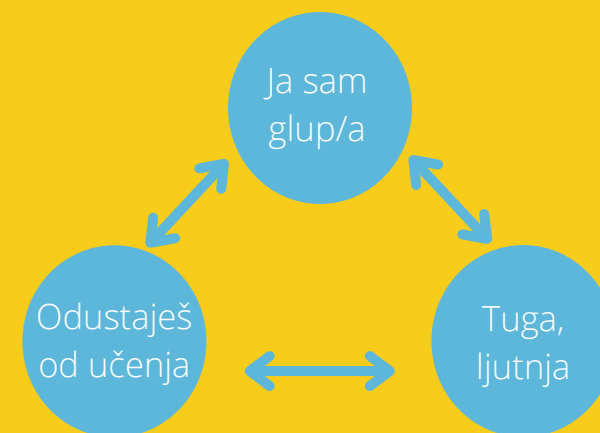


Kada se osjećaš tužno, vrlo je teško opet se pokrenuti. Sve djeluje strašno teško, pa možeš osjećati kao da nema smisla ni pokušavati. To je dio depresije i jedna od najtežih stvari je učiniti prvi korak.

Podijeli s drugima da se boriš protiv depresije. Oni ti mogu pomoći i ohrabrivati te.

**Zapamti da ti možeš promijeniti kako se osjećaš.**

## Otkrij svoje negativne misli



Kada se osjećamo depresivno često:

- Tražimo i nalazimo negativne ili ružne stvari koje se dogode, a zanemarujemo dobre
- Kritični smo prema sebi i onome što radimo
- Mislimo da smo krivi ako stvari krenu loše
- Mislimo da je sve u našem životu loše ako ne uspijemo u jednoj stvari (npr. dobijemo lošu ocjenu iz matematike i zaključimo da smo loš učenik)