

Što više čujemo negativne misli, to više vjerujemo u njih. Osjećamo se sve lošije i upadamo u **misaonu zamku**.

Kako si možemo pomoći?

Prestanimo gledati kroz negativne naočale - dopuštaju nam da vidimo samo negativne stvari. Trebamo stati i ponovno pogledati kako bi našli pozitivne stvari.

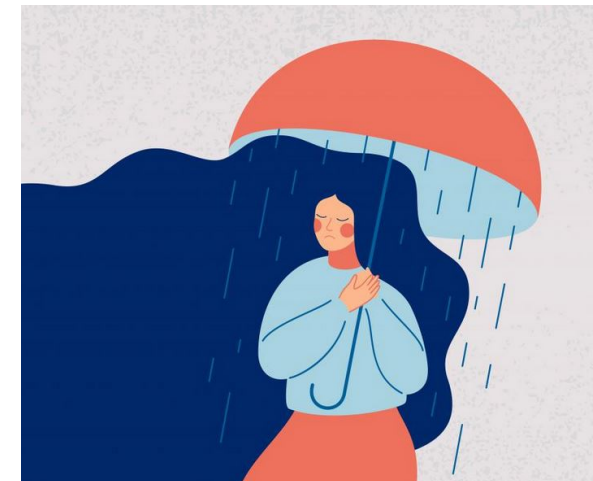
Prihvatimo svoje uspjehe - rezultat su našeg truda i sposobnosti.

Uočimo male negativne stvari koje nas uzrujavaju - zaustavimo ih kako ne bi postale prevelike.

Provjerimo što se stvarno događa - nemojmo predviđati da će se dogoditi nešto loše.

Kako možete pomoći svom djetetu?

- Pokažite djetetu kako da se suočava s teškim situacijama - budite pozitivan model
- Ne zaboravite da Vaše dijete ima problem i da to nije njegov izbor
- Budite strpljivi, nemojte očekivati promjene istog trenutka
- Potičite dijete da koristi nove vještine
- Pomozite mu da vidi svoje uspjehe i pozitivne pomake
- Kada uloži trud nagradite ga i pohvalite
- Razgovarajte s djetetom i pokažite zanimanje za to što govori
- Brinite o sebi i svojim potrebama



Što je depresija?

Svi se ponekad osjećaju tužno, nesretno ili kao da im je svega dosta, takvi osjećaji su uobičajeni. Ako ste kod svog djeteta primijetili da traju duže vremena ili ste primijetili promjene u ponašanju i funkcioniranju može se raditi o depresiji.

Koje znakove depresije prepoznajete kod svog djeteta?

- Osjećaj tuge, beznadnosti
- Plakanje bez nekog jasnog razloga ili zbog sitnica
- Nesanica ili pretjerano spavanje
- Promjene u apetitu, traženje utjehe u hrani
- Problemi s koncentracijom
- Umor, nedostatak energije
- Smanjen interes za aktivnosti koje inače voli
- Izbjegavanje druženja s prijateljima i obitelji
- Tjelesne smetnje (glavobolja, bolovi u truhu)

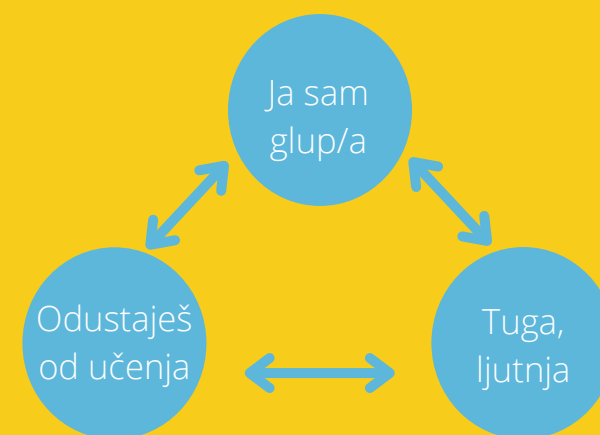
Kako kognitivno-bihevioralna terapija može pomoći?

Kognitivno-bihevioralna terapija je vrlo učinkovit način pomaganja djeci da prevladaju svoje probleme. Temelji se na ideji da ono što mislimo utječe na to kako se osjećamo i što radimo.

Kognitivno-bihevioralna terapija će Vašem djetetu pomoći da:

- otkrije negativne ili nekorisne načine razmišljanja
- otkrije povezanost između onoga što misli, kako se osjeća i što čini
- provjeri i preispita dokaze za svoje negativne i nekorisne misli
- pronađe nove načine nošenja s neugodnim osjećajima
- prevlada svoje probleme

Prepoznavanje negativnih 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)