

ŠTO JE DEPRESIJA?

Depresija utječe na raspoloženje; i djeca i odrasli mogu se osjećati **tužno, nesretno i bezvoljno**. Ponekad nas ti osjećaju ne napuštaju, **traju duže vrijeme** i čini se da nikada neće prestati. Sve drugo postane nevažno, a ti sam to ne možeš promijeniti i tada postaneš **depresivan**, a to stanje zovemo depresija.

- ✓ često se osjećaš plačljivo
- ✓ lako se rasplačeš bez razloga
- ✓ ne možeš zaspati ili se budiš jako rano
- ✓ nemaš energije i osjećaš se umorno
- ✓ ne možeš se koncentrirati
- ✓ jedeš da bi se osjećao bolje ili nemaš apetit
- ✓ osjećaš se ljuto i nervozno
- ✓ imaš osjećaj da ti nema pomoći
- ✓ imaš osjećaj krivnje za nešto što nisi kriv
- ✓ više ne uživaš u stvarima koje inače voliš

Znakovi da te
uhvatila
depresija



KAKO DALJE?



Kada se osjećaš tužno i bezvoljno, nemaš ni snage da se pokreneš i nešto učiniš. Osjećaš težinu kao da nosiš kamen na leđima. Čini ti se nemoguće i jako teško, pa nema smisla ni pokušati. Sve to je dio depresije koja te vuče. Najteže se pokrenuti i napraviti prvi korak, ali ti joj se **možeš oduprijeti!**

- ① **Pitaj za pomoć** odrasle osobe kojima vjeruješ, oni ti mogu pomoći, biti uz tebe i ohrabrivati te!
- ② **Možeš promijeniti** kako se osjećaš, iako se čini da nemaš kontrolu i teško je, ali postoje koraci koji te vode prema promjeni!

ŠTO MOŽEŠ UČINITI?



PRATI ŠTO RADIŠ I KAKO SE OSJEĆAŠ

- ✓ Zapiši što radiš preko dana i zapiši uz svaku aktivnost broj od **1 (osjećam se jako loše)** do **10 (osjećam se jako dobro)** kako bi procijenio svoje raspoloženje.

PRONAĐI AKTIVNOSTI KOJE VOLIŠ

Kada se osjećaš loše:

- ☹ prestaneš raditi ono što voliš,
- ☹ manje se družiš s prijateljima,
- ☹ ne baviš se svojim hobijima i aktivnostima.

- ✓ **Prvi korak** da to promijeniš je da se prisjetiš i otkriješ što voliš raditi i početi se zabavljati. Kako bi to započeo najprije napiši **listu aktivnosti** koje si prije volio i u kojima si uživao.



OTKRIJ SVOJE NEGATIVNE MISLI

Kada se osjećaš tužno i depresivno, imaš **više negativnih misli**. To znači da:

- ⊖ tražiš i nalaziš negativne i ružne stvari koje se događaju
- ⊖ zanemaruješ dobre i lijepe stvari
- ⊖ kritiziraš sebe i svoje ponašanje
- ⊖ vjeruješ da si ti kriv za sve loše stvari
- ⊖ misliš da ako je nešto krenulo loše u jednom području (npr. dobiješ negativnu ocjenu) da su loša i druga područja tvog života ("ja sam glup").



Što više čuješ negativnih misli → više vjeruješ u njih → manje radiš i lošije se osjećaš = upadaš u negativnu zamku!

Negativne zamke



Negativne naočale - kroz te naočale svijet izgleda puno gori nego što je i vidiš samo ono negativno što se dogodi



○ **Pozitivno se ne računa** - na sve pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao na nevažne i 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 Ivana ne želi za prijatelja."

▪ **Proricanje budućnosti** – misliš da znaš što će se dogoditi: "Znam da ću se osramotiti pred svima"

ODUPRI SE NEGATIVNIM MISLIMA

- ✓ Nauči **stati**, ponovno pogledati i **pronaći pozitivne** stvari!
- ✓ Nauči prihvatiti i proslaviti svoje uspjehe!
- ✓ Nauči zaustaviti negativne situacije i spriječiti da te uznemire
- ✓ Prestani gledati u svoju kristalnu kuglu i provjeriti što se stvarno događa

RAZMISLI O SVIM MOGUĆIM RJEŠENJIMA

- ✓ Razmisli o svojim problemima i pokušaj pronaći što više rješenja koja ti padnu na pamet i pronađi ono koje ti najviše odgovara.

VJEŽBAJ USPJEŠNOST

- ✓ Lakše je očekivati neuspjeh i zamišljati što će poći po zlu. Zamisli prepreku i kako ju savladavaš, zamisli sve korake koji te vode do uspjeha.



PROMOTRI ŠTO ČINE DRUGI

- ✓ Promatraj nekoga tko se uspješno nosi s problemima i preprekama. Nauči kako drugi savladavaju izazove pa isto pokušaj i ti!

POZITIVAN SAMOGOVOR

- ✓ Ohrabri se pozitivnim govorom i riječima kada si nesiguran i zabrinut. Primjer pozitivnog samogovora: „Uspješno ću riješiti zadatak“.



POHVALI SE ZA POKUŠAJ

- ✓ Za svaki uspjeh i onaj najmanji važno je da se pohvališ i kažeš sebi **BRAVO!**. I kada nisi uspješan, bitno da si se trudio i pokušao i gledaj to kao na malu pobjedu u borbi s depresijom.

ZAJEDNO ĆEMO:

- ✧ Otkriti tvoje osjećaje i negativne misli!
- ✧ Naučiti kako ih možeš promijeniti!
- ✧ Otkriti povezanost misli, osjećaja i ponašanja!
- ✧ Naučiti upravljati emocijama i otkriti korisne načine suočavanja s problemima!