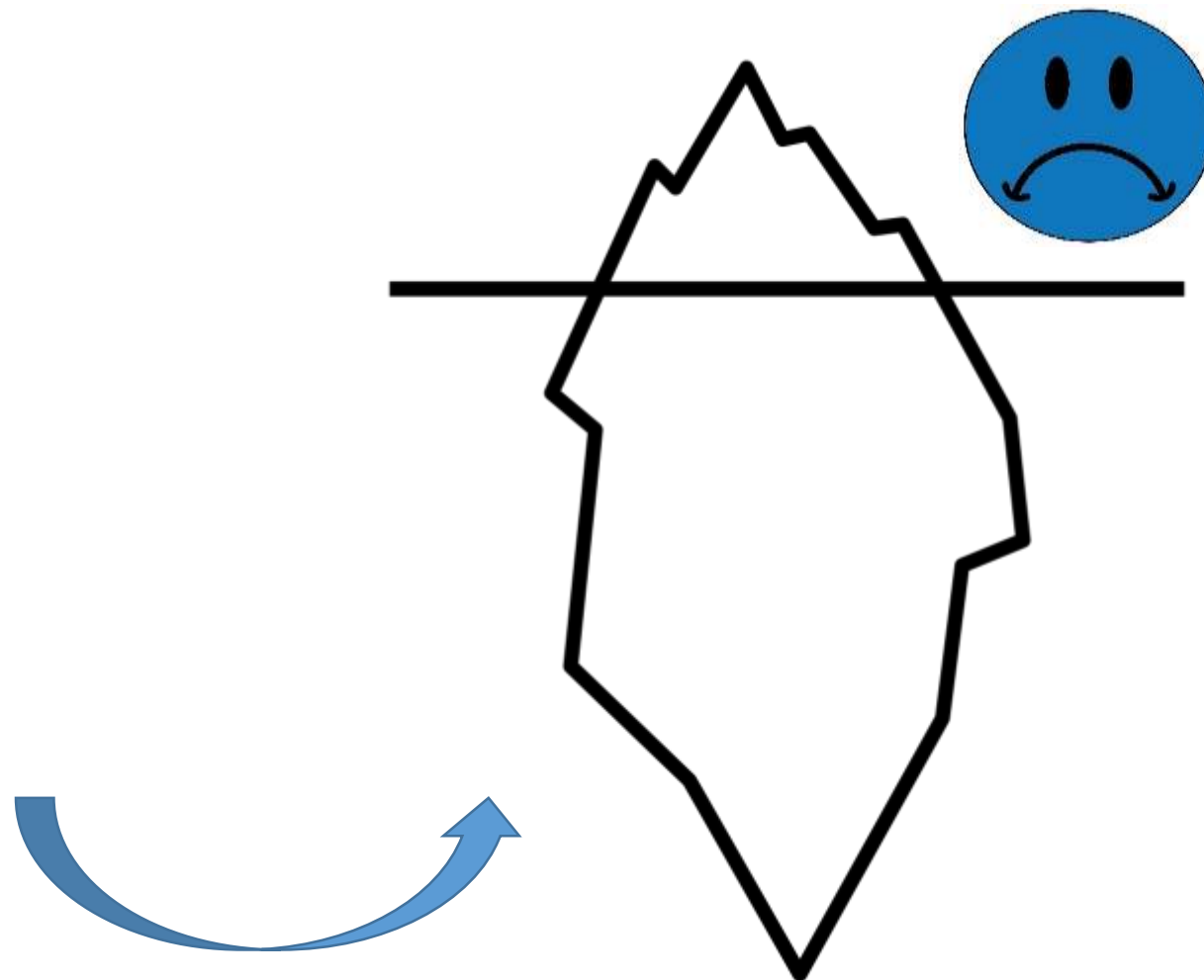
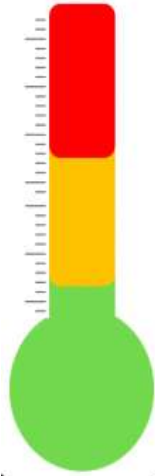
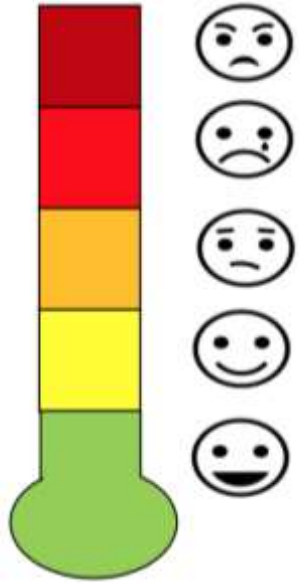
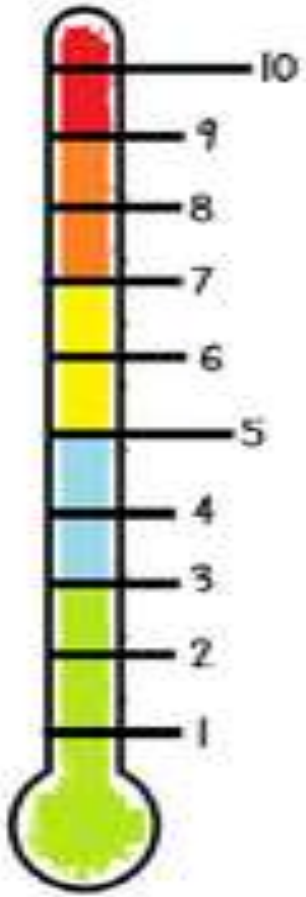


# Depresivno dijete - Što je ispod moje tuge?



# Termometar osjećaja



**Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum**

**Cilj:** prepoznavanje ranih znakova osjećaja dok ih je lakše kontrolirati !!!!







**„INSIDE OUT” („Izvrnuto obrnuto”)**

**DZ : pogledati s roditeljima uz kasniju diskusiju na seansi**

# Depresija i spavanje

## Djeca i mladi koji ne spavaju dovoljno:

- 3-4 puta veći rizik za razvoj depresije
- nakon buđenja osjećaju se dobro, tijekom dana razina njihove energije se brzo smanjuje, razdražljivost
- gubitak kontrole osjećaja, raspoloženja i impulsa
- javljanje suicidalnih misli je češće
- **REM faza spavanja** je važna za regulaciju osjećaja, učenje i pamćenje
- **Duboko spavanje** pomaže da mozak procesuirá što je naučeno tijekom dana i održavanju stabilnog raspoloženja

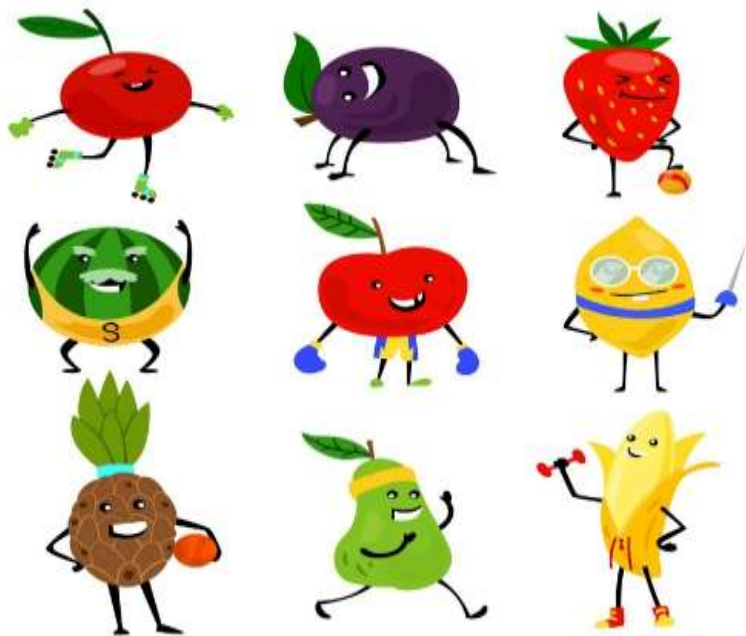


## Higijena spavanja:

1. **Odrediti vrijeme odlaska na spavanje i buđenja ujutro** – pravilan raspored olakšava regulaciju sna
2. **90 minuta prije odlaska na spavanje isključiti svu „elektroniku“** – svjetlo s ekrana daje mozgu poruku da nije vrijeme za spavanje te odgađa oslobađanje melatonina, povećava budnost i mijenja cirkadijani ritam (ritam budnosti i spavanja); spavaća soba „zona slobodna od tehnologije“
3. **Izbjegavati spavanje poslije podne**
4. **Fizička aktivnost tijekom dana**

# Depresija u djece i adolescenata - Prehrana i tjelovježba

- Briga o tijelu pomaže poboljšati raspoloženje
- Depresija oduzima motivaciju za raditi bilo što
- Postaviti male ciljeve i postupno ih povećavati (šetnja.....)
- Problem je ustrajati u tjelovježbi i pravilnoj prehrani (3 obroka + 2 međuobroka)
- Nagrade tj. potkrepljenje



# Moj plan vježbanja

- planirati vrstu, vrijeme, trajanje vježbi
- podsjetnik na mobitelu ili kalendaru
- pozovi prijatelja ili člana obitelji da ti se pridruži
- odredi neku osobu koja će pratiti tvoje vježbanje ili kojoj ćeš reći što i kako si odradio vježbanje
- **pripremi nagrade, jer svaki trud i uspjeh zaslužuju nagradu !!!**

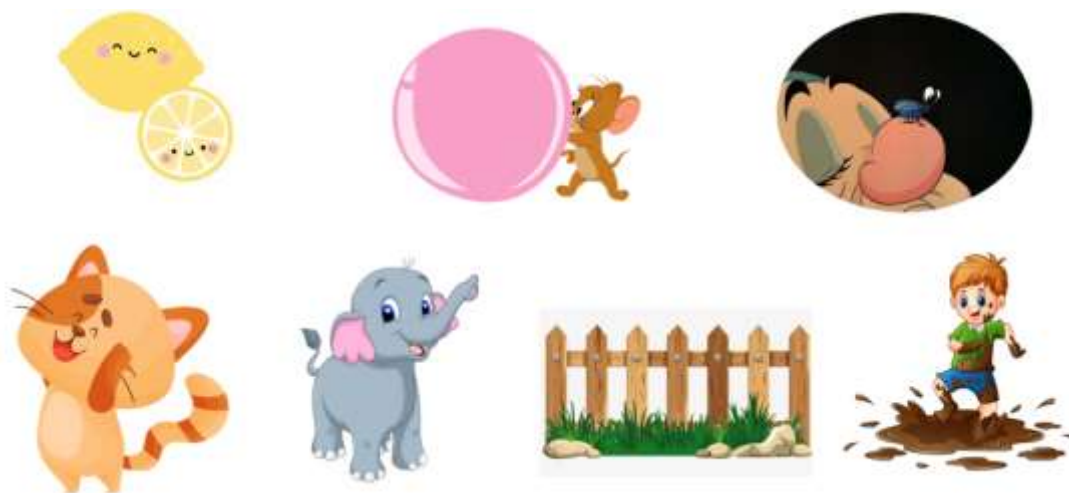


Vrijeme Trajanje Rezultat	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:	V: T: R:

# BKT dječje i adolescentne depresije – Regulacija osjećaja

## Tehnike relaksacije

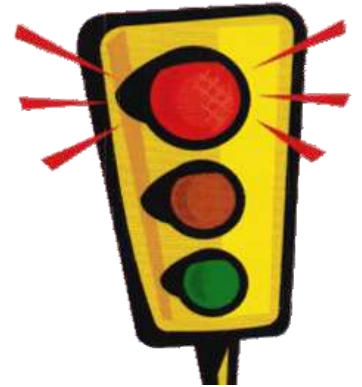
- Tehnike disanja
- Progresivna mišićna relaksacija
- Relaksacija u imaginaciji



# BKT dječje i adolescentne depresije – tehnike samokontrole

## Kod iritabilnosti i acting out reakcija

- **STOP tehnika** – STOP, abd. disanje, distrakcija – trbuh, tijelo ili ugodna scena, muzika, slikovnice, lego, crtanje, fizička aktivnost
- **Tehnika semafora**
- **„Turtle“ tehnika** – glava, ruke i noge u oklop



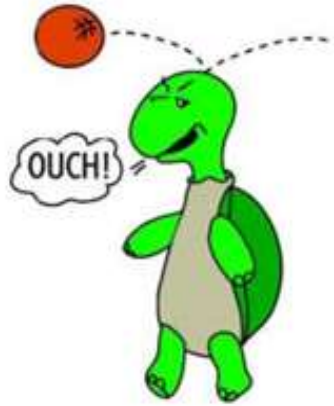
# Tehnika semafora



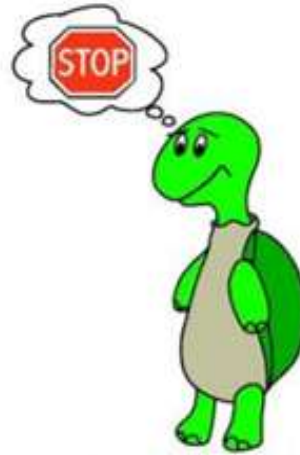
- **STOP ili STANI** - kada prepoznaš da ćeš „eksplodirati“ od ljutnje, zamisli crveno svjetlo na semaforu. STANI tj. zaustavi se, kao u prometu. Sve što trebaš napraviti jest ne reći ili napraviti ono što si namjeravao i zaustaviti se pred crvenim svjetlom STOP.
- **ČEKAJ ILI PAUZA!** - prilika da se smiriš, razmisliš te nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila. Umiri se tehnikama relaksacije koje si ranije svladao/la (duboko disanje, distrakcija - odbrojajavaj do 10, relaksacija u imaginaciji, kratka PMR). Potom RAZMISLI! Postavi si pitanja „Koje su posljedice mojih starih reakcija?“ „Što još mogu napraviti?“.
- **KRENI!** Pripremi se za pokret, odaberi reakciju koja ti se u tom trenutku čini najbolja za tebe i za druge oko tebe . Važno je da si se prije kretanja zaustavio/la, smirio/la i razmislio/la. To je znak da se upalilo zeleno svjetlo, i da možeš krenuti. **KRENI!**

# Tehnika kornjače

1. Prepoznaj da si ljut



2. Zamisli znak **STOP**



3. Uvuci se u oklop.

3 puta duboko  
udahni i izdahni

Reci si svoje  
umirujuće  
rečenice



4. Razmisli što korisno  
možeš napraviti sada  
kada si mirniji/a i izadi  
iz oklopa



ili neka druga  
životinja koju dijete  
voli:

- **lav** koji spava
- **medo** koji spava
- **sova** koja spava

Dijete oponaša tu  
životinju koja je u  
mirnom,  
relaksiranom stanju  
– učenje po modelu

# Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

- Primijeniti kod ranih znakova neugodnih osjećaja – tuga, ljutnja
- Pomažu u smirivanju
- Kartice za suočavanje



## **Primjeri:**

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar i ostani „cool”
- Samo hrabro

- Verbalne samopohvale – socijalno potkrepljenje
- Primijeniti nakon što se dijete kontroliralo i uspjelo je ostati mirno, nije agresivno reagiralo

## **Primjeri:**

- Super sam izdržao
- Hrabar kao lav
- Bravo



# Distrakcije

- skretanje pažnje od averzivnih i negativnih misli i osjećaja
- trenutno olakšanje u specifičnoj situaciji (npr. odlazak na spavanje, osamljenost)

## Fizički distraktori

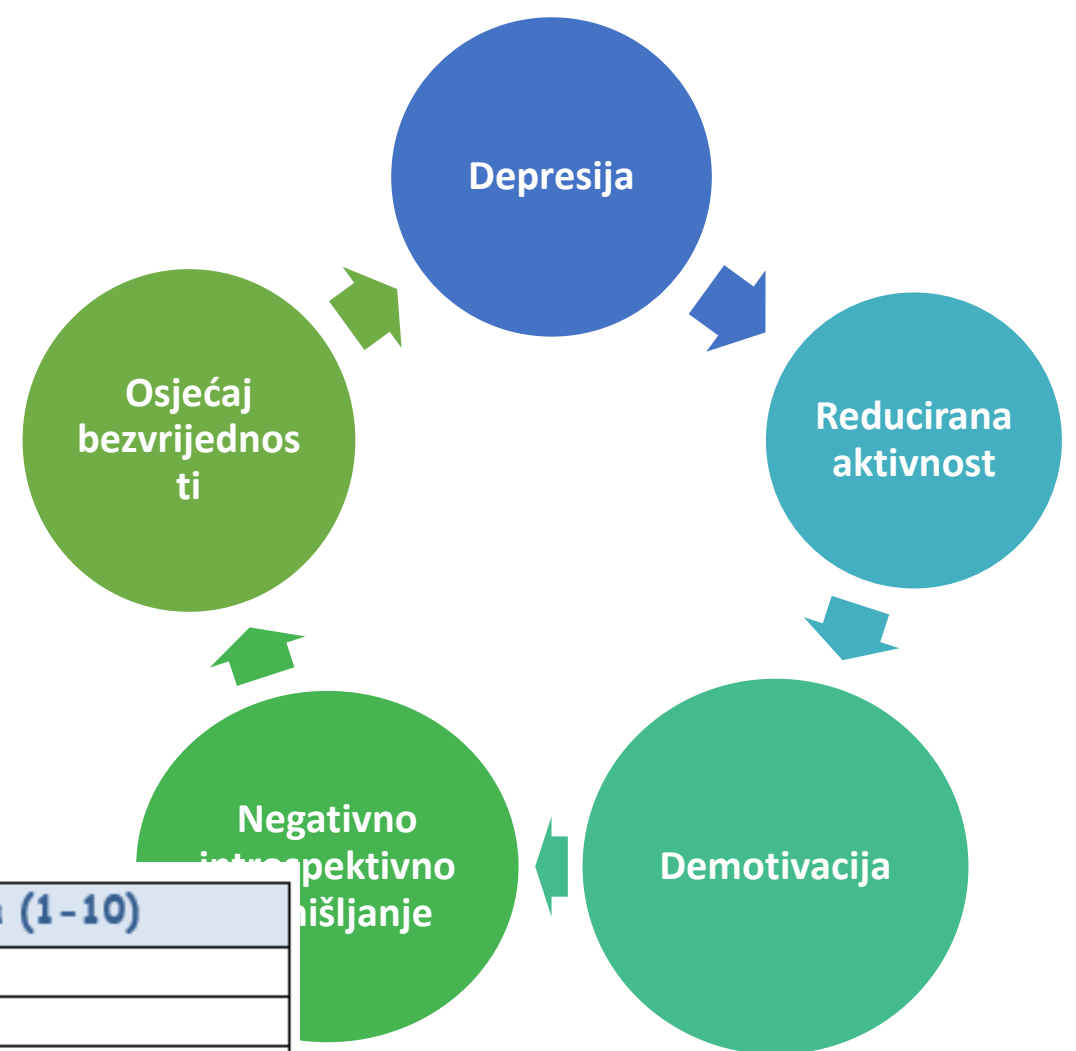
- lagana tjelesna aktivnost
- napraviti nešto zabavno
- napraviti nešto umirujuće i opuštajuće
- razgovarati sa nekim

## Kognitivni distraktori - tehnike odvratanja misli

- fokusiranje na objekt - osjetilna svjesnost (sensory awareness)
- mentalno zaokupljajuće aktivnosti - brojanje unatrag

# Bihevioralna aktivacija

1. Dnevnik aktivnosti
2. Planiranje aktivnosti – obveze i ugodne
3. Procjena raspoloženja, postignuća i zadovoljstva

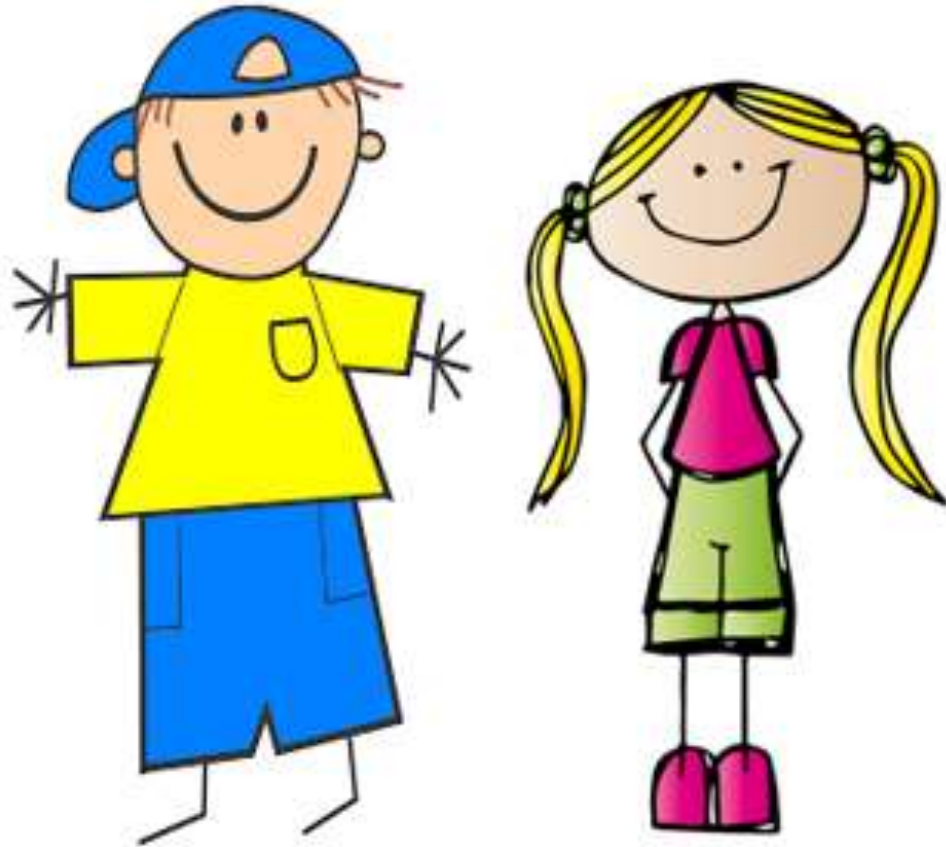


Sat	Aktivnost	Osjećaj	Jačina (1-10)
6 - 7	Ustajanje, Doručak	Umorno, prazno	7
7-8	Odlazak u školu	Bezvoljno	7
8-12	Nastava u školi	Tužno	7
12-13	Odlazak kući ranije iz škole	Uznemireno	8
13-14	Ručak s bakom	Tužno	7
14-17	Spavanje	Bezvrijedno, Krivnja	7
17-18	Spremanje sobe	Uspješno	6
18 - 21	Učenje kod prijateljice	Uspješno	5
21-22	Setnja psa	Uspješno	7

## Planiranje aktivnosti (obveze i ugodne) te procjena zadovoljstva i postignuća

Aktivnost (datum, dan i vrijeme)		Raspoloženje	Ugoda/Zadovoljstvo	Postignuće
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			
	Prije			
	Nakon			

# Pratiti aktivnosti ...



## Moj dnevnik brige o sebi

### Danas sam

- Ustao/la iz kreveta
- Doručkovao/la
- Otuširao/la se
- Obukao/la se
- Pio/la dovoljno vode
- Vježbao/la
- Na vrijeme otišao/la na spavanje

# Prijedlozi aktivnosti ...

## Dobra akcija za dobro raspoloženje



### Aktivacija

- šetnja
- nazvati prijatelja
- gledati tv
- ići u kupovinu
- vježbati
- hladan tuš
- kuhanje
- rad u vrtu
- tračanje
- pospremati
- čistiti
- izrađivati nešto

### Smirenje

- slušati muziku
- čitati
- kupka
- maska za lice
- aromaterapija
- upaliti svijeću
- pisati dnevnik
- popis zahvalnosti
- meditirati
- maziti se s kućnim ljubimcem

# Suprotna aktivnost

Tuga



Povlačenje



Uključivanje u aktivnosti

## Misli i aktivnosti koje pojačavaju depresiju

- Ostati u krevetu kada se osjećaš loše. Ostati u piđami. Ne obaviti higijenu.
- Kazniti sebe nazivajući se pogrđnim imenima svaki puta kada nešto pogriješiš  
"Glupača....gubitnik...bezvrijedan crv..."
- Povlačenje kao neodlazak vani, odbijanje poziva, neodgovaranje na telefon
- Brige o prošlim pogreškama, kako je sada sve loše i kako će biti još gore

## Misli i aktivnosti koje umanjuju depresiju

- Ustati iz kreveta. Obući se. Obaviti higijenu.
- Ohrabriti se na nešto naučiš ih pogreške i ponovno pokušati. Bolje ćeš životu proći ako se usmjeriš na ono što je dobro, umjesto na ono što je loše.
- Razgovarati s nekim svaki dan i izaći malo vani, čak i kada nemaš volje.
- Odvojiti svaki dan malo vremena za brige. Za stvarne probleme primijeniti vještine rješavanja problema. Ostalo vrijeme otkloniti brige.

- Primijeti kada nešto radiš i misliš onako kako depresija to želi.
- A onda učini potpuno suprotnu radnju/aktivnost.
- Tako ćeš **TI** preuzeti kontrolu i suprostaviti se depresiji.

# Dobra akcija – depresija



# Depresija - mudra akcija

## when you feel sad



## DEPRESSION

INSTEAD OF

I FEEL SO BAD, I SHOULDN'T FEEL LIKE THIS. WHAT'S WRONG WITH ME?! I'M USELESS



TRY:

I'M NOTICING I FEEL LOW & HEAVY, THAT'S OK. DEPRESSION WANTS ME TO BELIEVE I AM WORTHLESS, BUT I KNOW I'M NOT.

ACTION: DO SOMETHING SMALL & SIMPLE THAT IS AN ACHIEVEMENT (E.G.: 5 MIN WALK, SHOWER, DO SOME DISHES, BRUSH YOUR HAIR, GET DRESSED).

RESULT: INCREASED SELF-COMPASSION, NON-JUDGEMENT  
@journey\_to\_wellness\_

# Kognitivna restrukturacija - „Pronaći korisniju i točniju misao“

- 1. Identifikacija** automatskih negativnih misli (ANM) - kognitivne distorzije tj. greške u opažanju i zaključivanju
- 2. Evaluacija** - “detektivi misli” – dokazi za i protiv misli...
- 3. Traženje alternativnih odgovora** - korisnije misli, alternativno viđenje/perspektiva situacije

STOP  
NEGATIVNOM  
MIŠLJENJU



MISLI  
POZITIVNO



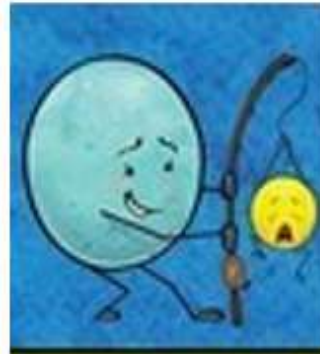
## Prilagodba razvojnoj razini djeteta

1. igre/vježbe eksternalizacije negativnih misli - kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
  2. poticati dijete da nauči opažati svoje misli
- edukacija o mislima - koliko ih dnevno prođe kroz glavu, misli nisu činjenice - mindfulness pristup
  - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice

# Misli- što i kako s njima?

## Kako rad na mislima približiti djetetu?

- Prepoznati negativne misli
- Ispitati negativne misli
- Pronaći pozitivne i korisne misli
- Uvježbati korisne načine mišljenja



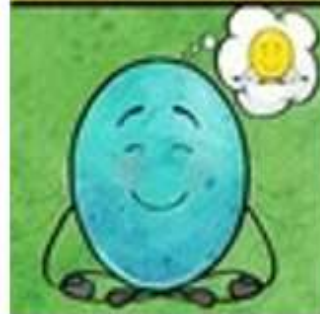
### UHVATI JE

Koje ti misli prolaze kroz glavu u ovoj situaciji?  
Što misliš o situaciji, sebi i drugima?



### PROVJERI JE

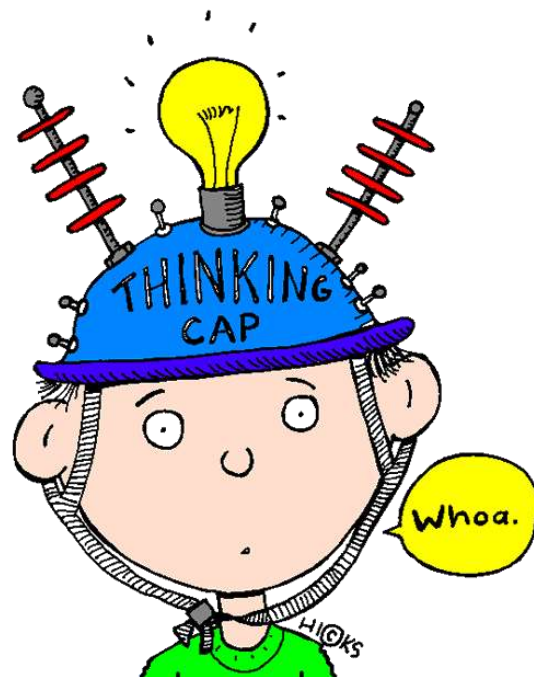
Koji su dokazi da ova misao nije točna?



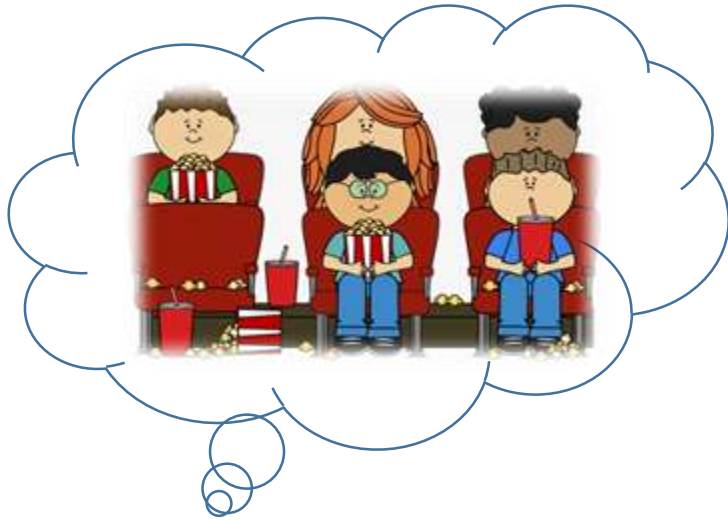
### PROMIJENI JE

Koja je točnija i korisnija misao?

# Što su misli?



# „Što su misli?“



# Što su misli?

- same se javljaju, bez naše volje
- o prošlosti, sadašnjosti, budućnosti
- o tebi...o drugima....o svijetu
- miješaju se u sve i imaju mišljenje o svemu – o tvojoj odjeći, o tome što jedeš, radiš ili trebaš učiniti, o tome što ti je teško ili zabavno, o tome što želiš raditi ili o svađi s prijateljem jučer....

