

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			

Moj dnevnik brige o sebi

Ustao/la iz kreveta

Doručkovao/la

Otuširao/la se

Obukao/la se

Vježbao/la



Dobra akcija za dobro raspoloženje

Šetnja

Vježbanje

Ići u kupovinu

Kuhanje

Pospremanje

Čišćenje

Rad u vrtu

Gledanje tv

Izrađivati nešto

Tuširanje/kupka

Čitanje

Igra s kućnim ljubimcem



Suprotna aktivnost



- 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.

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 u 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.

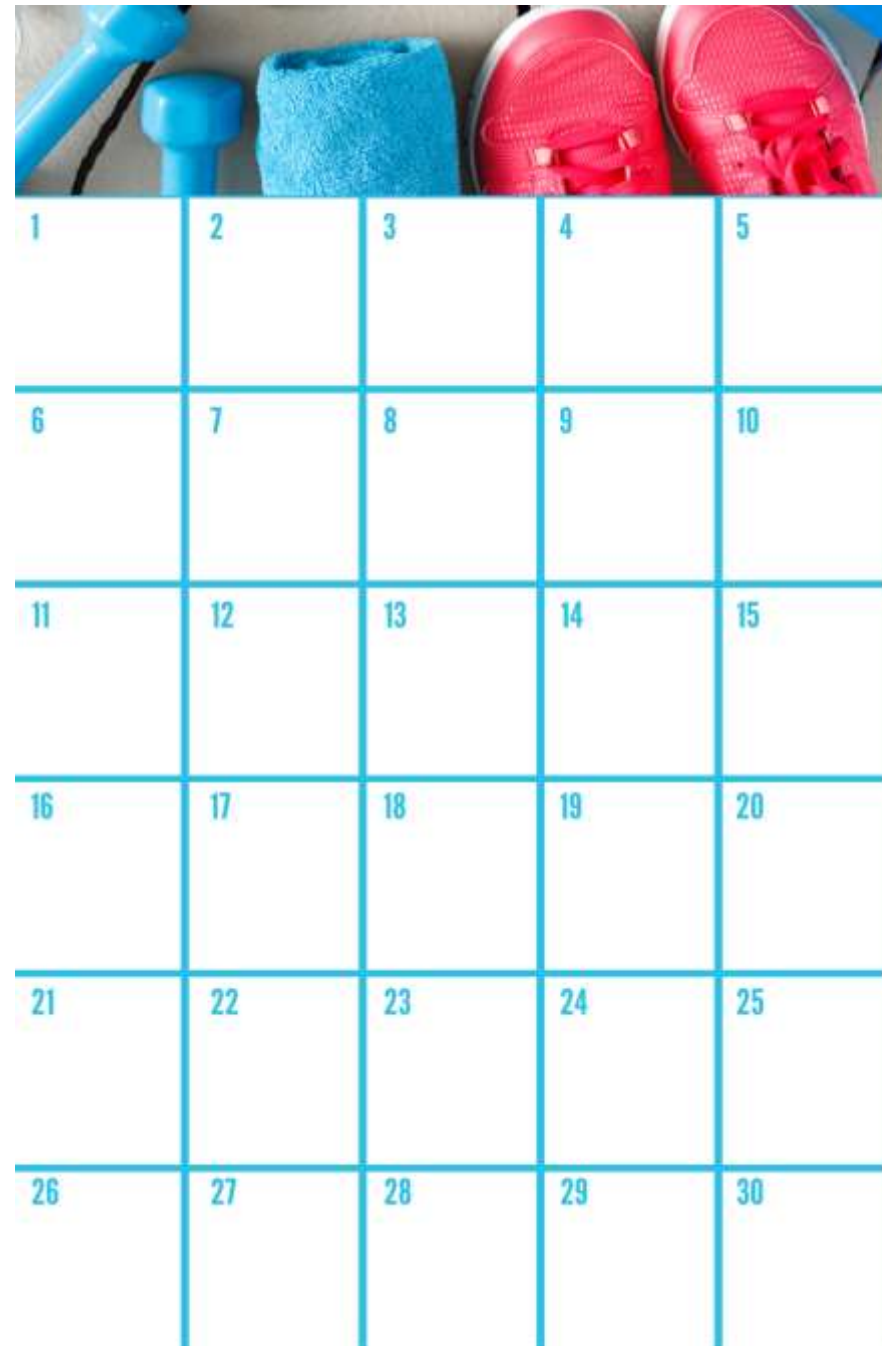
Depresija u djece i adolescenata - Prehrana i tjelovježba

- 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 !!!**



1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30



30 DNEVNI PLAN VJEŽBANJA

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**

Potkrepljenje - Nagrađivanje

- Nagrađivanje i samonagrađivanje povećavaju vjerojatnost ponovnog javljanja željenog ponašanja - održavanje
- Izraditi listu (samo)nagrađivanja u suradnji s djetetom
- Krenuti od malih ciljeva i postepeno povećavati ciljeva
- Prekritični prema ciljevima ili postignuću
→ kognitivna restrukturacija



PLAN AKTIVNOSTI

IME DJETETA: _____
TJEDAN: _____

AKTIVNOSTI: _____

	P	U	S	Č	P
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○

TJEDNA NAGRADA: _____

MOGU I HOĆU!

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Zadaci	PON	UT	SRI	ČET	PET

Dnevna nagrada:					
TJEDNA NAGRADA:	_____				

TJEDNI ZADACI I NAGRADE

Ovaj tjedan ću...



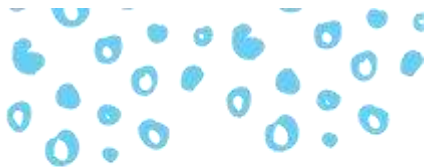
P U S Č P S N

_____	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○

Dnevna nagrada _____

Velika nagrada za ovaj tjedan je _____

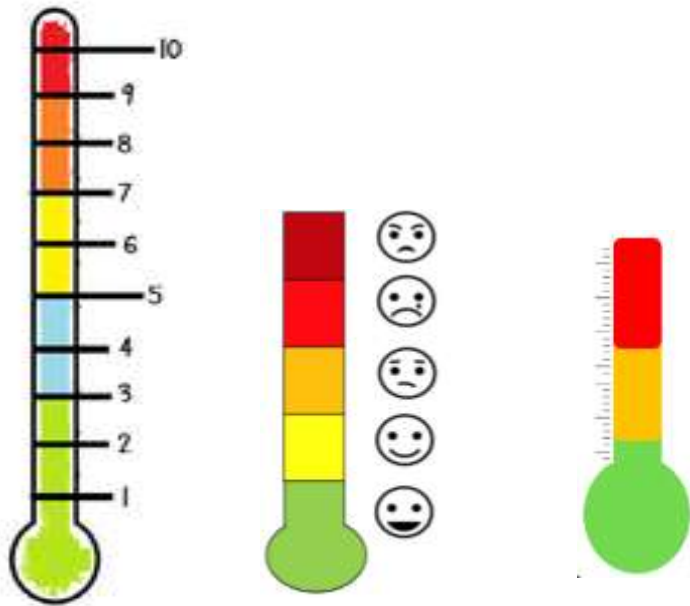
TJEDNI ZADACI I NAGRADE



P U S Č P

DNEVNA NAGRADA					
TJEDNA NAGRADA					

Termometar osjećaja - jačina osjećaja



Jačina (intenzitet) osjećaja: kontinuum

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



Regulacija osjećaja - Tehnike relaksacije



TEHNIKE RELAKSACIJE
ZABAVNO DISANJE



MORSKA ZVIJEZDA



Samoumirujuće rečenice i pozitivne samoizjave

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



Primjeri:

- Mogu ja to
- Diši duboko
- Još samo malo izdrži
- Budi hrabar/ra i izdrži još malo
- Samo hrabro i uspjeti ćeš

- 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 odvrćanja misli

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

Prizemljenje kod teških osjećaja

Vježba tri osjetila:

3 stvari koje možeš čuti

(sat na zidu, automobil koji prolazi, glazba u susjednoj sobi, svoj dah...)

3 stvari koje možeš vidjeti

(olovka, šaka, mobitel, ...)

3 stvari koje mogu dodirnuti

(stolica ispod mene, pod ispod nogu, telefon u džepu, naočale na nosu...)



5 stvari koje možeš vidjeti



4 stvari koje možeš dodirnuti



3 stvari koje možeš čuti



2 stvari koje možeš mirisati



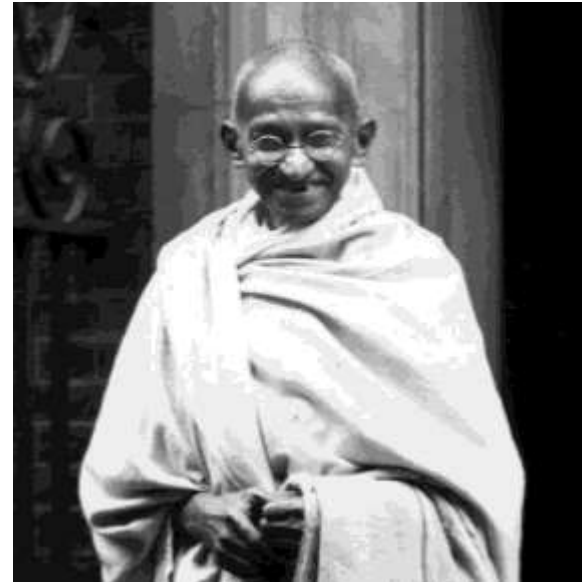
1 stvar koju možeš okusiti



Depresija i misli

„Čovjek je produkt svojih misli.
Što čovjek misli,
to i postaje“

M. Ghandi

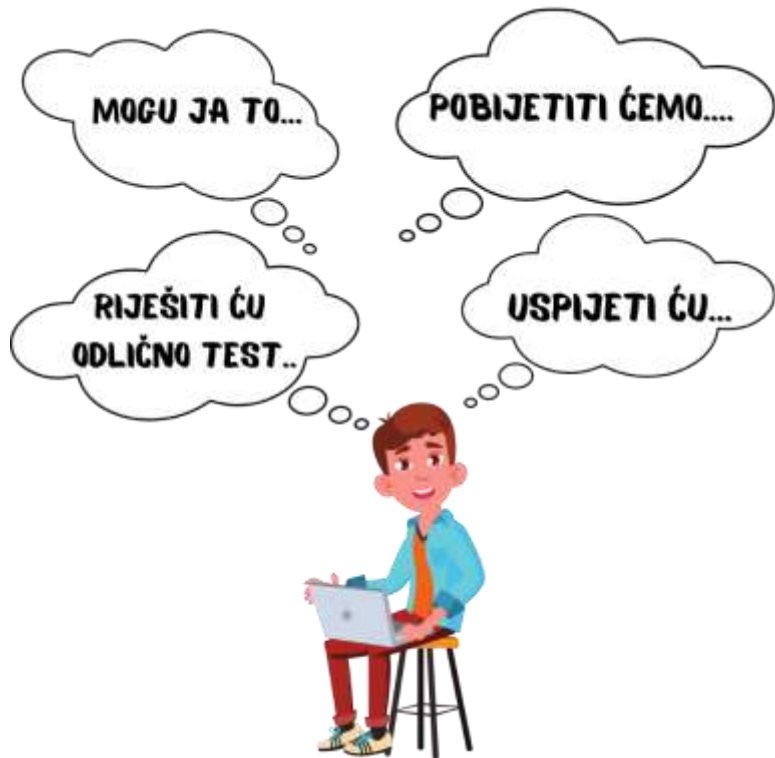


Depresija - negativni kognitivni stil

- depresivne osobe imaju *negativne misli* o sebi, svijetu i budućnosti
- zanemaruju dobre strane neke situacije ili događaja
- pretjerano su kritične prema sebi
- osjećaju pretjeranu odgovornost i krivnju



Misli - Pozitivne, neutralne i negativne



Misli su moćne....

Misli



Osjećaji



Ponašanje

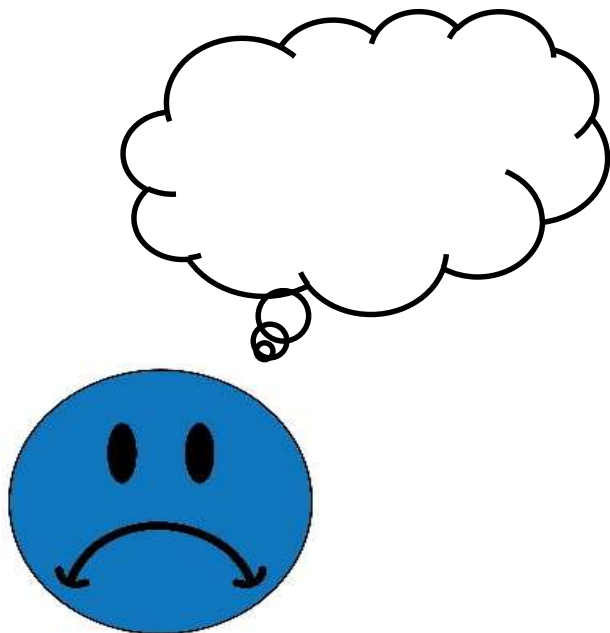


- javljaju same od sebe, automatski i bez volje osobe
- vrlo su snažne, uporne i mogu se puno puta ponavljati
- ljudi im često odmah povjeruju one postaju njihova stvarnost
- određuju kako se osjećamo i što radimo



Depresivno dijete - misli

Koje ti misli dolaze/prozlaže kroz glavu kad si tužan/a?

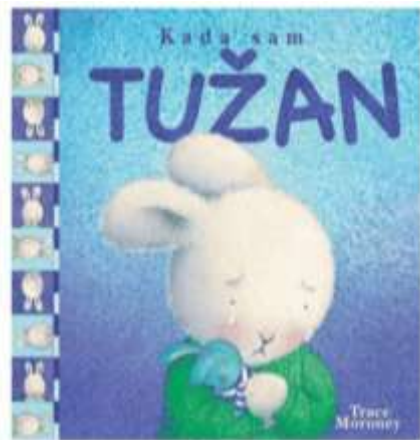


Primjeri negativnih misli:

- Sve uvijek pokvarim
- Bolje da se nisam niti rodio/la
- Nisam dobar kao drugi
- Nešto nije u redu sa mnom
- Život nema smisla
- Mene nitko ne voli
- Svima sam samo teret
- Nikome nisam važan

Dobre misli za dobro raspoloženje - Mlađa djeca

1. **igre/priče** - kroz lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma
2. **poticati dijete da nauči opažati svoje misli** - promatrati misli kao oblake na nebu ili balone od sapunice - mindfulness pristup



Dobre misli za dobro raspoloženje

Depresija - negativni kognitivni stil

1. **Identifikacija ANM** - kognitivne distorzije, greške u opažanju i zaključivanju
2. **Evaluacija ANM** - dokazi za i protiv misli
3. **Alternativni odgovor** - korisna i realnija misao, alternativno viđenje/perspektiva situacije



Uхватiti



Provjeriti



Promijeniti

Može li se na neki drugi način gledati na situaciju?

Ima li dokaza da je misao točna?

Jesu li to činjenice ili pretpostavke?

Kako netko drugi (____) vidi situaciju?

Je li misao korisna?

Ima li dokaza da misao nije točna?

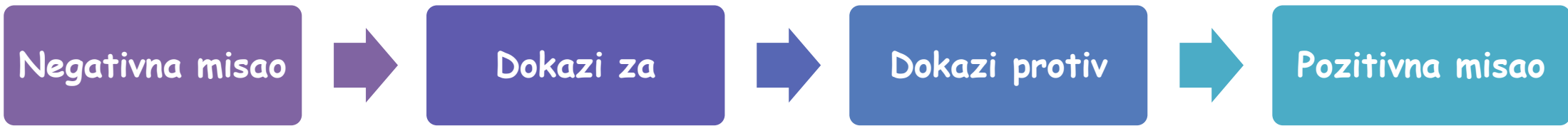
“Detektivi misli”

Što bi ti u ovoj situaciji savjetovao nekom drugom?

Primijeti svoju negativnu misao

Pronađi točniju i korisniju ili misao!!!





Trener me izbacio iz igre, ja sam potpuno beskoristan



Danas sam imao loš dan i nisam igrao dobro. Trenirati ću još više.

Ja sam grozna osoba.



Ponekad napravim grešku kao i svi drugi, ali mogu naučiti nešto iz toga.

Znanost ima zadnju riječ - Istražiti misli

Kao znanstvenik istraži svoje misli...



Je li ova misao potpuno točna?



Koji su dolazi za ovu misao?



Ima li dokaza protiv ove misli?



Uzimam li u obzir činjenice ili potpuno vjerujem u ovu misao?



Koja je realnija ili korisnija misao?



Ponekad moraš gledati na stvari iz druge perspektive....



Negativne naočale

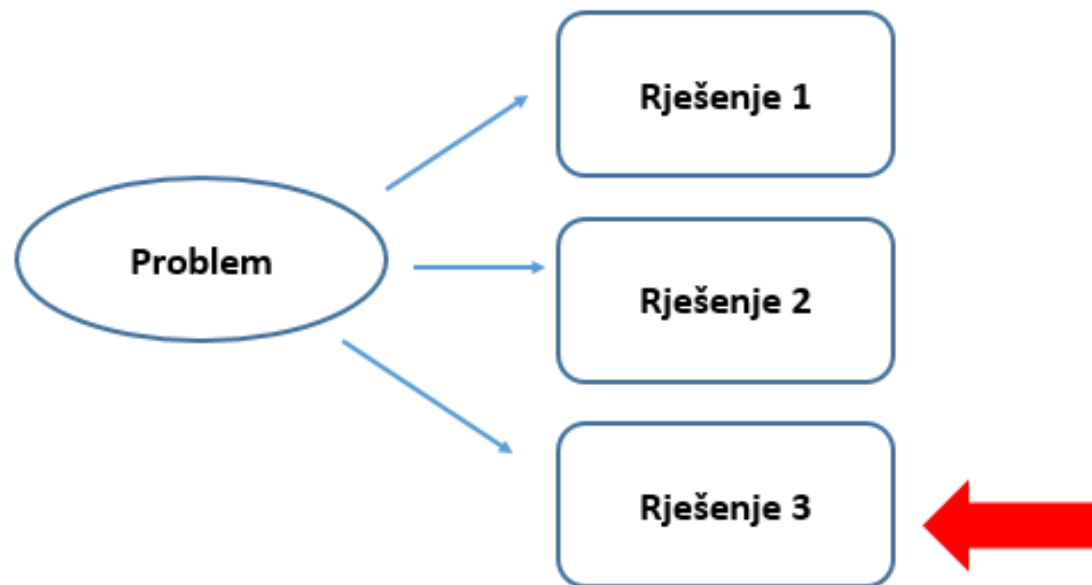


Pozitivne naočale

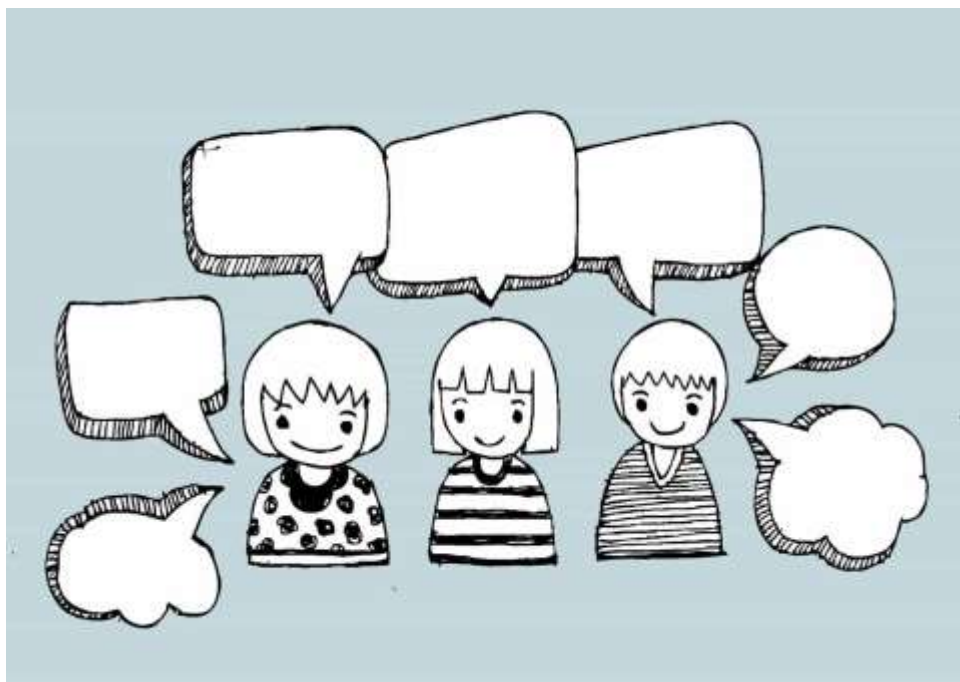
Vještina rješavanja problema - Korak po korak....



1. **Problem** – što je problem?
2. **Rješenja** – razmisli o mogućnostima
3. **Posljedice** – razmisli o dobrim i lošim stranama svakog rješenja
4. **Izbor** – odabрати najbolje rješenje u tom trenutku i za tu situaciju



Trening socijalnih vještina



- Uspostavljanje odnosa
- Održavanje odnosa i prijateljstava
- Komunikacija
- Asertivnost
- Nošenje s bullyingom

Kroz igranje uloga ili grupni tretman

Depresija i vještine komunikacije - asertivnost

Depresivne osobe mogu imati teškoća u komunikaciji:

- gubitak volje i motivacije
- povlačenje iz odnosa i aktivnosti s drugima
- negativnog načina razmišljanja pri čemu sebe, druge i situacije procjenjuju negativnim npr. „Nikome nisam važan.... Nije mu stalo do mene.... Sigurno će biti odgođen koncert na otvorenom zbog kiše...“
- teškoće u izražavanju svojih potreba i želja
- druge osobe i njihove zahtjeve stavljaju ispred sebe
- ne znaju se zauzeti za sebe
- osjećaju povrijeđeno i iskorišteno u odnosima s drugima što povećava osjećaj nezadovoljstva, tuge koji dovode do izbjegavanja i povlačenja



„Ja“ poruke

- izražavamo kako se osjećamo i koje negativne posljedice imamo zbog ponašanja druge osobe
- povećava vjerojatnost da će sugovornik dobro razumjeti naše želje i potrebe, a da se pritom ne osjeća napadnuto

Mirno i odlučno reći osobi:

- kako se osjećamo zbog njenog ponašanja
- opisati to ponašanje
- objasniti zašto nam smeta to ponašanje
- i što očekujemo u budućnosti od te osobe (točno kakvo ponašanje)



JJA

se osjećam _____,

kada ti _____,

molim te _____.

Ponosan/na na....

- **tvoje karakteristike** (npr. upornost, marljivost)
- **ostvareni uspjesi** (npr. drugom mjesto na natjecanju iz gitare, pobjeda s nogometnim timom i sl.)
- **stvari koje radiš dobro** (npr. PP prezentacije za školu, pomaganje u kupovini namirnica)
- **nešto što si napravio iako je bilo teško** (npr. odlazak na trening pješice kada je napadao veliki snijeg i nije vozio autobus...)
- **nešto o čemu znaš jako mnogo** (npr. stari Egipat, astronomija, II. svjetski rat, njega kose...)
- **stvari koje radiš lagano i brzo** (npr. pospremanje perilice za suđe, ...)
- **dokazi da si u nečem dobar** (npr. tri pehara s natjecanja iz tenisa, pohvalnice za dobro vladanje u školi...)
- **stvari koje radiš za koje su ti drugi ljudi zahvalni** (npr. susjedi odeš po kruh u dućan kada joj nije dobro, prijatelju pomažeš oko matematike...)
- **komplimenti koje si dobio** (npr. najbolji unuk jer uvijek pošalješ čestitku djedu, lijepo crtaš...)



Depresija - usmjeravanje na pozitivno

Zahvalnost

- Cvijet zahvalnosti
- Staklenka zahvalnosti/posuda s blagom (na kraju dana, na kraju tjedna)
- Drvo zahvalnosti



Nisam sam/a - Krugovi podrške



Obitelj	Prjatelji	Ostali - škola, klub, aktivnosti
<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____	<input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> _____

KBT depresije djece i adolescenata

Tijelo

- regulacija apetita i sna
- tjelesna aktivnost

Ponašanje

- praćenje aktivnosti
- postupno povećanje aktivnosti
- procjena uspješnosti i zadovoljstva

Osjećaji

- kontrola neugodnih osjećaja
- poticanje ugodnih osjećaja

Misli

- korisni načini razmišljanja
- realnija perspektiva

- Vještine rješavanja problema
- Socijalne vještine
- Savjetovanje obitelji/obiteljska terapija
- Radna terapija (teža depresija)
- Grupna terapija



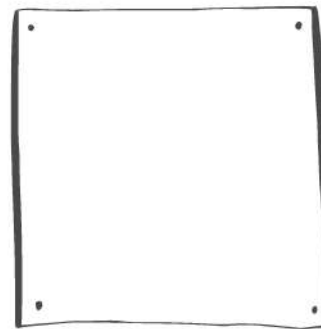
Sigurnosni plan za krizne situacije

- **Stresori i okidači** – događaji, situacije i ponašanja koja uzrokuju intenzivne osjećaje
- **Znakovi upozorenja** – ponašanja, misli, osjećaji, prisjećanja
- **Tehnike suočavanja** koje mogu koristiti (relaksacija, distrakcija)
- **Osobe koju mogu pitati za pomoć** (ime i kontakt)
- **Stručnjaci koje mogu tražiti za pomoć** (ime i kontakt)

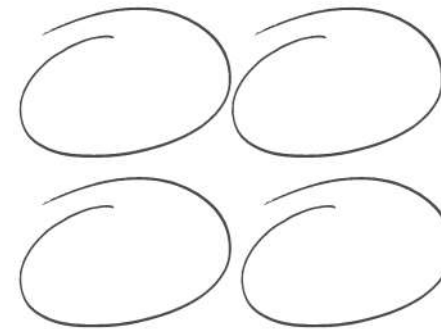
- Uzimati lijekove ako je preporučeno od liječnika
- Redovito se javiti na dogovorene termine pregleda ili terapije

Moj plan za krizu

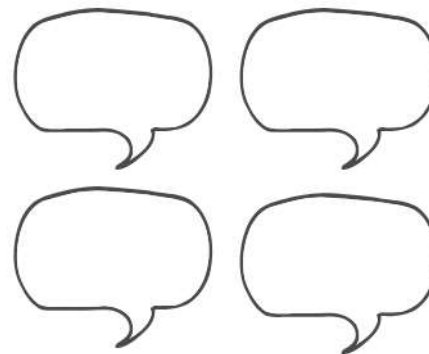
Znakovi upozorenja:



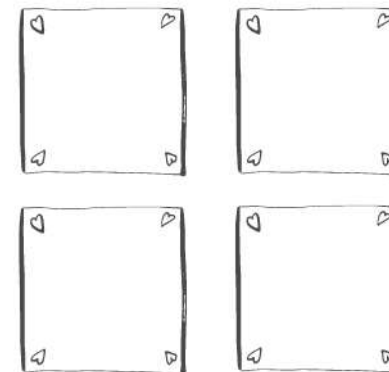
Moji načini za smirivanje:



Pozitivne samoizjave :



Korisna ponašanja - napraviti ću:



Osobe koje mogu kontaktirati:



Stručna pomoć:

Moji alati za prevladavanje depresije



Osjećaji

Misli

Ponašanje

Vještine

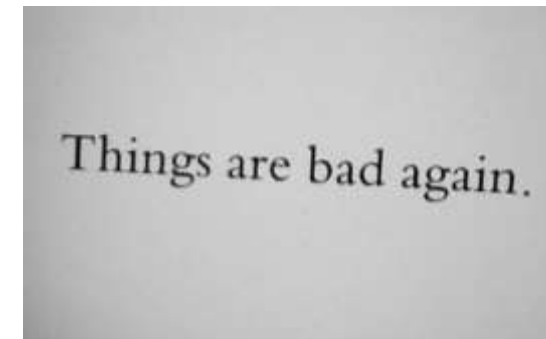


Što ako se ponovo dogodi? - Prevencija relapsa depresije

- **Plan protiv depresije** - redovito primjenjivati naučene vještine i tehnike
- **Što je koristilo prošli puta?** - neka određena tehnika ili vještina, ponoviti one vježbe koje su pomogle i bile korisne
- **Plan za krizu ili Sigurnosni plan**



Prevenција relapsa



- osamostaljenje djeteta
- postaviti realne ciljeve
- razvoj pozitivne sheme selfa
- generalizacija napretka
- predvidjeti buduće visokorizične situacije
- povećati toleranciju na male oscilacije
- identifikacija i preispitivanje PV i BV
- booster - seanse za dijete i roditelje
- prepoznavanje znakova moguće nove epizode (dijete/adolescent i roditelji) – set-back



Moj plan protiv depresije



- kratak plan (za sljedeći tjedan ili mjesec dana)
- nastaviti s dosadašnjim radom i održavati postignuto dobro stanje
- u kriznim situacijama se dijete podsjeti što je korisno napraviti da izbjegne povrat simptoma

Ovo sam ja...	Higijena...	Prehrana...
Vježbanje...	Spavanje...	Opuštanje...
Obveze...	Ugodne aktivnosti...	Druženje s prijateljima...
Mjesta za posjetiti...	Pozitivne samoizjave...	Nagrade...

Depresivno dijete - uloga roditelja

- Podrška djetetu u usvajanju i primjeni tehnika i vještina
- Potkrepljivanje
- Poticati samoefikasnost djeteta
- Roditelj kao model
- Roditeljske vještine
- Planiranje aktivnosti - obveze i ugodne (zajedničke u obitelji)
- Identifikacija emocija + validacija od strane roditelja
- Promjena načina razmišljanja djeteta - druga perspektiva, korisniji obrasci mišljenja
- Potkrepljenje pozitivnog ponašanja vs. kritiziranje negativnog ponašanja i kažnjavanje
- Rješavanja problema
- Razgovor i vještine komunikacije



Poteškoće u tretmanu dječje i adolescentne depresije

Dijete

- motivacija
- razvojna ograničenja
- komorbiditet

Roditelji - depresija, poremećaji osobnosti, ovisnosti

Okolinski čimbenici - obiteljska disfunkcija, zlostavljanje, socioekonomski problemi, škola, vršnjaci



Literatura:

- Kendall PC. „**Child and Adolescent Therapy**” Cognitive-Behavioral Procedures, The Guilford Press, New York, 2006 (3rd ed.)
- Reinecke MA, Datillo FM, Freeman A. „**Cognitive Therapy with Children and Adolescents**”, A Casebook for Clinical Practice, The Guilford Press, New York London, 2006.

Kontakt:

vlatka.bormar@gmail.com