



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU
DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA



prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić, dr. med., spec.
psih., subspec. dječje i adolescentne psih.

Ana Raguž, mag. psych.

SVA LICA DJEČJE DEPRESIJE I KAKO JE PREVLADATI?

Psihoedukativna radna bilježnica





Sva lica dječje depresije i kako je prevladati?

Psihoedukativna radna bilježnica

Za izdavača:

Grad Zagreb

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Autorice teksta:

doc. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić, dr. med., spec. psih., subspec. dječje i
adolescente psihijatrije
Ana Raguž, mag. psych.

Urednica:

prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander

Grafički urednik:

Krešimir Prijatelj, mag.psych.

ISBN 978-953-7373-26-9

© Copyright Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba 2020.

Sva prava pridržana.



Sadržaj

Zbog čega ova radna bilježnica može biti Vaš suputnik?	4
O DEPRESIJI.....	5
ŠTO JE DEPRESIJA?.....	6
KAKO SE RAZVIJA DEPRESIJA?.....	7
Otkud sve kreće? – moji okidači za depresiju	8
MOJI ZNAKOVI DEPRESIJE	9
Kolika je moja depresivnost?.....	10
O depresiji iz usta djece i mladih: Kako djeca i mladi opisuju depresiju.....	11
„ŽELIM OSTVARITI...“ - CILJEVI	13
Znam li se nagraditi? Mogu li se nagraditi bez drugih?.....	16
A SAD... - „U ZDRAVOM TIJELU, ZDRAV DUH!“	17
Spavanje i depresija.....	18
Povećanje aktivnosti	19
Dobre misli za dobro raspoloženje	23
Kako promijeniti depresivni način razmišljanja... ..	25
Otkrij svoje negativne misli - mlađa djeca	26
Ispitaj svoje negativne misli	28
STAVITI TEŠKE I NEUGODNE OSJEĆAJE POD KONTROLU - SAMOKONTROLA.....	30
NAUČI OPUSTITI SE – TEHNIKE RELAKSACIJE.....	32
Tehnike samokontrole	34
Tjelesna aktivnost	36
RJEŠAVANJE PROBLEMA.....	37
NISAM SAM/A – PODRŠKA DRUGIH.....	39
MOJ PLAN PROTIV DEPRESIVNOSTI.....	40
Važno je podsjetiti se.... ..	42
SIGURNOSNI PLAN ZA KRIZNE SITUACIJE	43
DEPRESIJA I SAMOUBOJSTVO	44
DEPRESIVNO DIJETE – ŠTO MOGU UČINITI RODITELJI?	47
ZNANJA KOJA KORISTE NA PUTU PREVLAĐAVANJE DEPRESIJE	49
Literatura.....	51



Zbog čega ova radna bilježnica može biti Vaš suputnik?

Draga djeco, mladi, roditelji, odgajatelji!

Promjene raspoloženja su uobičajena pojava u svim razdobljima tijekom života.

Iako često čujemo i čitamo o depresiji i depresivnosti, postoje razni mitovi o tome što depresija zbilja jest i što uključuje.

Za početak, **depresija nije samo povremena potištenost i loše raspoloženje**, već ozbiljan psihički poremećaj i sve je učestaliji mentalni poremećaj u djece i mladih u suvremenom svijetu.

Dobre vijesti za djecu i mlade koji imaju depresiju te njihove obitelji koje zajedno s njima pate su da stručnjaci za mentalno zdravlje imaju na raspolaganju učinkovite metode kako pomoći mladima da pobijede depresiju i sva njena lica.

Ova radna bilježnica nastala je odabirom edukacijskih materijala i aktivnosti prema principima kognitivno - bihevioralne terapije za depresiju za koju postoje snažni dokazi o učinkovitosti. Svi materijali i aktivnosti prilagođene su za djecu i adolescente kako bi ih mogli primjenjivati sami. No, pomoć odraslih je uvijek dobrodošla, bilo roditelja ili neke druge odrasle osobe.

Roditelji i odrasli, možete zajedno s djecom, naročito mlađom, prolaziti pojedine sadržaje ili samo pogledati sa zanimanjem ono što su ispunila starija djeca. Tako im možete pomoći da se povežu s vama u ovim trenucima kada im je to zaista važno, a i potrebno. Djeca uvijek, na naročito kada su suočena sa zdravstvenim problemom kakav je depresija, trebaju sigurne, tople, brižne i podržavajuće roditelje ili druge odrasle osobe. Možete im pomoći pretvoriti stresnu situaciju suočavanja s depresijom, u konstruktivno iskustvo učenja različitih životnih vještina pridonoseći oporavku i razvoju emocionalne otpornosti. Zabavno provedite vrijeme zajedno na obostranu korist.



Djeco, sada vi! - Upute za djecu i mlade

U tebi i oko tebe se vjerojatno dešavaju neugodne stvari i nije ti lako krenuti u „borbu“ s depresijom i suprotstaviti joj se. Ova radna bilježnica sadrži različite zanimljive materijale koji ti mogu pomoći prepoznati dobre i one manje dobre strane tvoje sadašnje situacije. Ova radna bilježnica može ti pomoći približiti kako je ti vidiš i doživljavaš depresiju u sebi i oko sebe, ali ti može pomoći i potaknuti te da misliš i radiš korisne stvari za sebe i druge i u konačnici se osjećaš bolje. Važno je pisati i crtati o neugodnim, ali i lijepim uspomnama i dobrim sadašnjim ili budućim događajima. Iz toga učimo i rastemo, postajemo jači.

Radnu bilježnicu možeš koristiti sam/sama ili uz pomoć roditelja ili druge odrasle osobe koja je trenutno uz tebe. Ovo su preporuke za korištenje i ispunjavanje radne bilježnice:

- *Prolistaj radnu bilježnicu da vidiš što te sve čeka, ali je počni čitati i ispunjavati od početka.*
- *„Znanje je moć“ je korisna izreka. Zato prvo pročitaj edukativni dio u svakoj cjelini, a onda kreni ispunjavati radne listiće.*
- *Možeš ispunjavati listiće kada sam/sama odlučiš ili se dogovoriš s roditeljem/odraslom osobom.*
- *Ne trebaš žuriti, svaki dan ispuni ponešto, ali ako si neki dan raspoložen/a možeš ispuniti i više stranica. Zapamti da jednom odrađene zadatke i vježbe treba ponavljati kako bi učvrstio/la dobre i korisne načine razmišljanja i aktivnosti.*
- *Ako ne razumiješ neka dijelove ili ti treba pomoć za pronalaženje ili upisivanje odgovora, slobodno je zatraži od roditelja ili odrasle osobe koja je uz tebe*
- *Ako trebaš još mjesta za pisanje, crtanje ili slike možeš dodavati listove papira i zalijepiti ih ili pričvrstiti spajalicom*
- *Ako te nešto uznemirava dok ispunjavaš sadržaje radne bilježnice, možeš slobodno prekinuti i na to se možeš vratiti neki drugi put, ili odmah potraži pomoć odrasle osobe ako ti je potrebna.*

Važna napomena za sve:

Ova radna bilježnica i njezin sadržaj ne mogu biti zamjena za stručni tretman određen djetetu od strane stručnjaka za mentalno zdravlje. No, može se koristiti zajedno s tretmanom u koji je dijete uključeno uz suglasnost stručnjaka u čijem je tretmanu dijete.



O DEPRESIJI...

Zablude i mitovi	Činjenice
Javlja samo u odrasloj dobi.	Javlja se u 2-4% djece i 4-8 % adolescenata.
Za adolescente je normalno da su promjenjivog raspoloženja, oni ne mogu imati depresiju.	Depresija je puno više od promjenjivog raspoloženja te se može javiti u bilo kojoj dobi uključujući djetinjstvo i adolescenciju.
Depresija je rezultat slabost, lijenosti i nesposobnosti, posljedica grijeha ili životnih propusta, gubitka vjere.	Depresija je ozbiljan poremećaj koji nastaje zbog međudjelovanja različitih čimbenika – bioloških, psiholoških i okolinskih.
Depresija nije ozbiljna bolest, ona će proći sama pa liječenje i nije potrebno.	Depresija je poremećaj u kojem osoba silno pati i ne može funkcionirati na uobičajenoj razini kao ni razini primjerenoj dobi. Neliječena epizoda depresije traje od pola godine do godinu dana. Depresiju treba liječiti kako bi se umanjila patnja osobe, poboljšalo funkcioniranje i spriječile komplikacije (kronična depresivnost, suicidalnost).
Osobe oboljele od depresije treba izolirati od ostalih ljudi.	Obitelj i društvo imaju važnu ulogu u oporavku oboljelih od depresije – njihova uključenost i podrška je od presudne važnosti.
Jednom depresivan - uvijek depresivan.	Postoje učinkovite metode za liječenje depresije, one uključuju psihoterapiju i lijekove. Stručnjak mentalnog zdravlja određuje metodu liječenja ovisno o trenutnom stanju osobe oboljele od depresije.
Inteligentne i sposobne osobe ne mogu oboljeti od depresije.	Depresija se javlja bez obzira na intelektualni status osobe – mogu oboljeti i osobe s intelektualnim oštećenjem i darovite osobe.
Promjena okoline dovoljna je da prođe depresija.	Depresija prati osobu gdje god krenula. Umanjenje stresnih okolinskih čimbenika je potrebno za poboljšanje depresije, ali uz ostale terapijske metode.
Antidepresivi su opasni lijekovi koji izazivaju ovisnost. Depresija se liječi lijekovima koji se nazivaju benzodiazepini.	Antidepresivi su lijekovi koji reguliraju razinu kemijskih tvari u mozgu što dovodi do poboljšanja raspoloženja. Njihova učinkovitost i sigurnost primjene dokazana je u brojnim istraživanjima. Benzodiazepini su skupina lijekova koja ima drugačiji mehanizam djelovanja od antidepresiva i djeluju samo na simptome anksioznosti (tjeskobe), ali ne i depresivnosti. Primjena isključivo benzodiazepina u liječenju depresije nije opravdana.
Razgovor o depresiji samo pogoršava stanje i treba ga izbjegavati.	Podijeliti teške osjećaje je u pravilu olakšanje za osobu koja se osjeća loše. Pitati i potaknuti razgovor koji osoba možda i izbjegava može joj olakšati početak prevladavanja depresije.

ŠTO JE DEPRESIJA?



Raspoloženje je dugotrajno i predvidljivo emocionalno stanje (unutrašnji, prožimajući doživljaj osjećaja). Promjene raspoloženja su uobičajena pojava u svim razdobljima tijekom života. Ovisno o životnim okolnostima, a ponekad i bez njih, raspoloženje se mijenja od normalnog, povišenog do sniženog. Zdrava osoba doživljava različite oscilacije raspoloženja, ali ima svijest o njegovoj kontroli.

Ponekad osjećaj tuge ili sniženog raspoloženja zna trajati dulje vrijeme, bez obzira postoji li neki razlog ili ne. Tada se govori o depresiji.

Kada se radi o depresivnom poremećaju, ne radi o stanju malo većeg neraspoloženja, već je to stanje značajne promjene raspoloženja pod čijim utjecajem se mijenja sveukupno razmišljanje, opažanje, tjelesno stanje, ponašanje i socijalno funkcioniranje osobe.

Kada doživimo neki stresni događaj, kao što je gubitak drage osobe ili kućnog ljubimca, svađa s prijateljem, loša ocjena, osjećamo se tužno, nesretno. To je prirodna emocionalna reakcija na takav događaj koja obično traje neko vrijeme.

Depresija nije samo loše raspoloženje i povremena potištenost, već ozbiljan psihički poremećaj. Depresija je sve učestalije emocionalno stanje u mladima u suvremenom svijetu.

Zašto nastaje depresija u mladima?

U nastanku depresije sudjeluju različiti čimbenici koji se dijele na biološke, psihološke i okolinske.

Pojavnost depresije je u nekim obiteljima češća. Geni čine da osoba na stresne situacije reagira depresivnim simptomima ili na depresivan način.

Za one koji žele znati više o biološkom podrijetlu depresije: Istraživanja su pokazala da se u mozgu oboljelih od depresije događaju promjene u aktivnosti određenih kemijskih tvari pomoću kojih moždane stanice komuniciraju (neurotransmitera). Dokazano je da kod depresije dolazi do smanjenja aktivnosti određenih neurotransmitera u mozgu (serotonin, dopamin, noradrenalin). Lijekovi za liječenje depresije djeluju na povećanje razine neurotransmitera i na taj način djeluju na smanjenje simptoma.

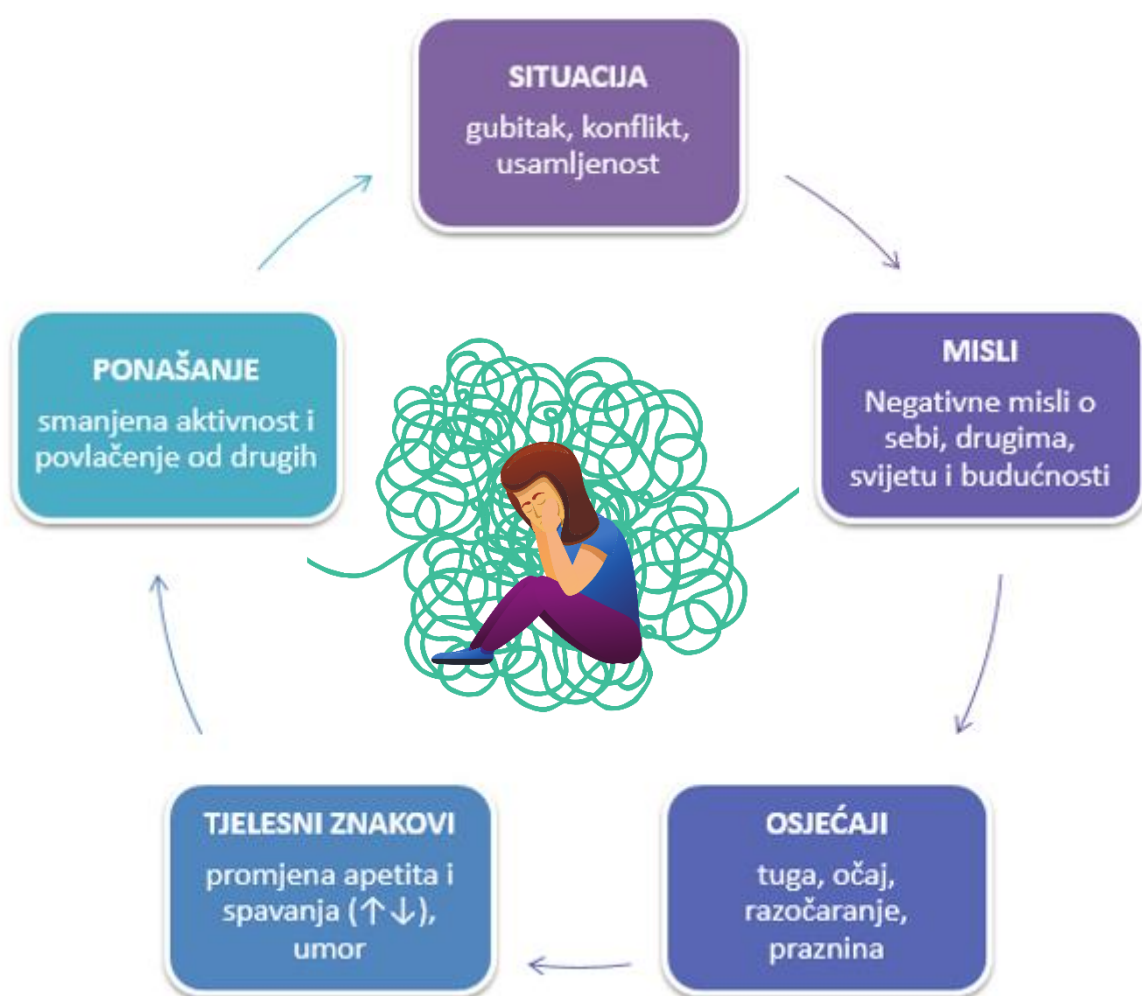


Psihološki čimbenici podrazumijevaju sklonost i osjetljivost osobe da vidi i doživljava stvari negativnije. Stručnjaci to nazivaju – negativni kognitivni stil. Slikovito bi to bilo najlakše opisati kao da osoba cijelo vrijeme nosi svoje sive naočale. Osobe sa „sivim naočalama“ vjerojatnije će negativnije doživljavati sebe ali i druge, brojne događaje i situacije, svijet u cjelini pa tako i budućnost). Ovakva sklonost kod nekih može rezultirati beznađem i depresijom u stresnim i zahtjevnim životnim situacijama. Stoga, neki depresivnost definiraju posljedicom kombinacije negativnih iskustava i negativne doživljavanja događaja.

Okolinski čimbenici za pojavnost depresivnih simptoma odnose se na iskustvo teških životnih iskustava (npr. gubitak, bolest, razvod roditelja, obiteljska disfunkcionalnost što podrazumijeva postojanje značajnih i učestalih konflikata između članova obitelji, obiteljsko nasilje, svjedočenje obiteljskom nasilju, kronične bolesti, ovisnost, zanemarivanje i zlostavljanje, ali i druge stresne životne događaje koji ovdje možda nisu navedeni, a netko ih je doživio).

KAKO SE RAZVIJA DEPRESIJA?

Neka stresna situacija koju doživimo potakne negativni način razmišljanja što znači da se usmjeravamo samo na negativne strane situacije. Osjećaji koji prate takve misli najčešće su tuga, praznina, očaj. Neugodni osjećaji dovode do promjena i poremećaja apetita, sna, razine energije. Osjećaji, misli i znakovi koji osjećamo na tjelesnom planu dovode do smanjenja interesa, aktivnosti, povlačenja se od drugih ljudi te često i zapušta vanjskog izgleda i higijene. Navedena ponašanja utječu na percepciju doživljaja narednih životnih situacija i događaja.



Otkud sve kreće? – moji okidači za depresiju

Različite stresne situacije (stresori, još se nazivaju i trigeri) mogu dovesti do razvoja depresije u mlade osobe. To mogu biti situacije vezane uz obitelj, školu, vršnjake, tjelesno zdravlje ili događaje u okolini u kojoj mlada osoba živi i odrasta.

Pokušaj se sjetiti onih situacija koje kod tebe izazivaju osjećaj tuge ili su ga potaknule.



Kako izgleda depresija?

Osnovno obilježje depresije je promjena u raspoloženju. Raspoloženje je najčešće sniženo ili razdražljivo (iritabilno). Osim promjene raspoloženja, depresiju prate promjene i u drugim psihičkim (misaone i voljne funkcije, psihomotorika, ponašanje) i tjelesnim funkcijama (spavanje, apetit).

Depresija se manifestira velikim brojem znakova i simptoma – depresija ima mnogo lica. Kod svake osobe se javlja individualna kombinacija simptoma depresije. Za postavljanje dijagnoze depresije trajanje simptoma mora biti najmanje 2 tjedna.



MOJI ZNAKOVI DEPRESIJE

Koje znakove i simptome depresije primjećuješ kod sebe?

Sljedeća pitanja ti mogu pomoći u prepoznavanju simptoma depresije:

- **Kako se moj život mijenja kada sam tužan/na?**
- **Što činim ili ne činim kad sam tužan/na?**
- **Što mislim o sebi, drugima i svijetu kad sam tužan/na?**
- **Što drugi ljudi na meni zamjećuju kad sam tužan/na?**



U sljedećoj tablici označi znakove/simptome depresije koje si primijetio/la kod sebe?

Emocionalni znakovi	Tjelesni znakovi
☐ Tuga ☐ Strah ☐ Anksioznost ☐ Ljutnja ☐ Razdražljivost ☐ Krivnja ☐ Osjećaj praznine ☐ Osjećaj dosade ☐ Bepomoćnost ☐ Beznadnost	☐ Manjak energije ☐ Umor ☐ Promjene apetita i tjelesne težine (smanjenje ili povećanje) ☐ Poremećaj spavanja (nesanica ili pretjerano spavanje) ☐ Različiti bolovi
Kognitivni znakovi	Ponašajni znakovi
☐ Negativni doživljaj sebe i svijeta ☐ Nisko samopoštovanje ☐ Teškoće koncentracije ☐ Neodlučnost ☐ Gubitak interesa ☐ Beznadnost ☐ Misli o samoubojstvu	☐ Plačljivost ☐ Nemir ili usporenost u govoru i kretnjama ☐ Ispadi bijesa ☐ Povlačenje od drugih ljudi ☐ Prekid ranijih aktivnosti u kojima si uživao ☐ Samoozljeđivanje ☐ Konzumacija alkohola i/ili droga

Znakovi koju upućuju da ti netko treba pomoći da se lakše nosiš s svojom tugom

- često se osjećaš tužno i potišteno
- plačeš bez nekog jasnog razloga ili zbog sitnica
- razdražljiv/a si i burno reagiraš
- ne možeš zaspati po noći ili se budiš rano ujutro
- osjećaš se stalno umorno i bez energije
- izgubio/la si apetit ili pretjerano jedeš
- teško se koncentriraš na školske zadatke i učenje
- prestao/la si raditi stvari u kojima si nekada uživao/la
- želiš biti sam/a te rjeđe ideš van i družiš se s prijateljima

TRAŽENJE POMOĆI NIJE SLABOST, VEĆ ZNAK HRABROSTI!

Kolika je moja depresivnost?

Procjena težine depresivnosti je važna kako bi se odredio oblik pomoći koji je osobi potreban.

Težina depresivnosti se može mijenjati, smanjivati i povećavati, ovisno o okolnostima, iskustvima i aktivnosti.

Na skali su prikazane različite težina depresivnosti. Odredi svoju razinu depresivnosti u ovom trenutku.



Ukoliko je kod tebe povećana razina depresivnosti, važno je da dobiješ pomoć i podršku.

Vještine i tehnike prikazane ovdje su namijenjene pomoći ti u prevladavanju depresivnosti ukoliko je ona blaža ili umjerena, ali bi o korištenju trebao obavijestiti osobu od povjerenja – roditelja ili neku drugu odraslu osobu.

Ako je tvoja trenutna razina depresivnosti u visoka na gornjoj skali ili u bilo kojem trenutku dođe do pogoršanja stanja, potrebno je osigurati ti stručnu pomoć – liječnik obiteljske medicine, školski liječnik, medicinska sestra, školski psiholog ili drugi stručnjak u stručnom timu škole, socijalni radnik, stručnjak mentalnog zdravlja (klinički psiholog ili dječji i adolescentni psihijatar).



Ako ti se sada ili u bilo kojem trenutku jave misli o samoubojstvu ili samoozljeđivanju, obavijesti ODMAH odraslu osobu – roditelja ili nekog drugog od povjerenja.



O depresiji iz usta djece i mladih: Kako djeca i mladi opisuju depresiju

Žao mi je što
uvijek sve
pokvarim.

Ne mogu
ništa napraviti.

Više ne znam ni
što osjećam.

Osjećam se
beskorisno.

Osjećam se kao
da sam sâm na
svijetu.

Izgledam
odvratno.

Jedino što
osjećam je
praznina.

Da barem
poginem u
prometnoj.

Samo mi dođe
da sve
porazbijam.



Dobre vijesti

Podsjetnik:

Depresivna osoba:

- ✓ osjeća da joj do ničega nije stalo
- ✓ vidi svijet u negativnom svjetlu
- ✓ nema energije za aktivnosti
- ✓ osjeća se da joj nikada neće biti bolje

Depresivno stanje kod mlade osobe utječe na rast i razvoj, uspjeh u školi, odnose unutar obitelji i s vršnjacima.

Iako je depresija teško i ozbiljno stanje za mladu osobu i njezinu obitelj, depresiju je moguće pobijediti !

Depresivne osobe se mogu oporaviti i nastaviti normalan život, često i osnažene iskustvom kroz koje su prošle.

Pobijediti depresiju je moguće!

Kreni!

Vještine prikazane u ovoj radnoj bilježnici ovdje su namijenjene mladima koji se suočavaju s depresijom.

Poticat će te se da tijekom sljedećih tjedana svaki dan provodiš određene vježbe i primjenjuješ tehnike kako bi tvoj opravak brži. Neke od prikazanih tehnika i vještina će ti više odgovarati, a neke manje.



„ŽELIM OSTVARITI...“ - CILJEVI

U ovom dijelu ćeš naučiti:

- ✓ postaviti ciljeve koji su tebi važni
- ✓ ispuniti ciljeve uspješno
- ✓ krenuti dalje prema novim ciljevima



Depresivne osobe teško postavljaju i ostvaruju ciljeve jer:

- im nedostaje motivacije
- nemaju energije
- postavljaju prevelike ciljeve koje ne mogu ostvariti zbog čega postaju još depresivnije.

Postavljanje ciljeva znači krenuti od onog što znaš da trebaš napraviti do planiranja kako to ostvariti. To znači poduzimanje akcije. Možeš imati odlične ideje kako riješiti neki problem, ali to nikada ne ostvariš. Postavljanje jasnih i realnih ciljeva je najmoćniji način da budeš siguran da ćeš to i ostvariti.

Izaberi cilj za sljedeći tjedan

Ciljevi koji uključuju aktivnosti su važni za osobe s depresijom: depresivne osobe se povlače iz društvenih aktivnosti, prekidaju odlazaka na sport, u kino ili na koncerte. Aktivnosti kao ciljevi povećavaju uključivanje u društvene i druge ugodne aktivnosti te čine tvoj svijet većim i ugodnijim.

Njihov svijet postaje sve smanji i prazniji, što pogoršava depresiju.

Smisli svoje ciljeve MUDRO

Mjerljiv	Uvremenjen	Dostižan	Relevantan	Određen
Kako ću znati je li moj cilj ostvaren?	Koji je rok za ostvarenje mog cilja?	Mogu li ostvariti moj cilj?	Je li ovaj cilj važan za mene?	Znam li točno na što se moj cilj odnosi i što uključuje?



Primjer neMudro postavljenog cilja:

Bit ću aktivniji.

ZAŠTO?

Ne znamo kako izmjeriti povećanje aktivnosti, ne znamo od kada i do kada ćemo raditi na cilju, i ne znamo što točno uključuje veća aktivnost.

Primjer MUDRO postavljenog cilja:

Sljedeći tjedan dana ću svakog dana šetati od 17:00 do 18:00 sati.

ZAŠTO?

Znamo koliko dugo ćemo raditi na cilju (tjedan dana), znamo kako to izmjeriti (aktivnost šetnje od sat vremena), određen je (sat vremena, svaki dan, 17:00-18:00 sati) i ostvariv (odabir realne aktivnosti)

Nije korisno

Istovremeno raditi na više od tri cilja; to postaje zbunjujuće i teško je usmjeriti svoj trud.

Ne zaboravi

Kada ostvariš neki cilj označi to i pohvali se za to /ako nemaš ideju kako se nagraditi, pogledaj na sljedećoj stranici prijedloge/



Dobra navika

Nakon nekog vremena naviknuti ćeš se postavljati i ostvarivati svoje ciljeve i to će ti postati navika. Tada, to više nisu ciljevi, već stvari koji si naviknuo raditi.





Korak po korak...do cilja...

Moj cilj je:

Provjeri je li tvoj cilj osmišljen MUDRO?

Akcija-koraci:

Rokovi:

Cilj ostvaren:

Nagrada





Znam li se nagraditi? Mogu li se nagraditi bez drugih?



Samonagrađivanje je vrlina koju često podcjenjujemo. Mislimo da nagrada uvijek treba doći iz vana, od nekog drugog. Također, kad kažemo nagrada, mislimo da to mora biti nešto veliko, nešto materijalno.

Ako nagradu definiramo kao nešto što nas uveseljava, bar na trenutak čini radosnim, izmamљуje naš osmijeh, potiče zadovoljstvo, onda se i naš pogled na to što nagrada jest značajno mijenja.

U nastavku će biti navedene „male nagrade“ koje ti služe kao podsjetnik čime se možeš nagraditi. Svakako nadopiši i svoje ideje za nagrade.

Slušanje omiljene pjesme/benda

Gledanje serije

Šetnja

Bicikliraje

Dopisivanje s dragom osobom

Izležavanje

Vježbanje

Boravak u prirodi

Šetnja/igranje s ljubimcem

Igranje društvenih igara

Meditacija

Gledanje filma

Čitanje knjige

Crtanje

Vježbanje

Razgovor s bliskim prijateljem

Određeno jelo (_____)

Piće (_____)

A SAD... - „U ZDRAVOM TIJELU, ZDRAV DUH!“

Prehrana, vježbanje i depresija

Poznato je da su vježbanje i pravilna prehrana korisni za zdravlje. Pravilna i uravnotežena prehrana daju organizmu energiju i tvari koje su potrebne za zdravo tijelo. Redovita vježba pomaže da tijelo ostane u formi. Osobe koje se pravilno hrane i redovito vježbaju se osjećaju bolje, imaju više energije i samopouzdanja te se bolje nose sa stresom.

Zdrava prehrana i redovita tjelovježba su važne i za osobe s depresijom. Briga o tijelu pomaže poboljšati raspoloženje.

Ako si trenutno u depresiji, usmjeriti se na svoje tijelo i početi vježbati može biti teško. Problem je ustrajati u tjelovježbi i pravilnoj prehrani kada jedva da možeš išta napraviti.

Važno je postaviti si najprije male ciljeve i postupno ih povećavati za bolju formu tijela i zdravlje. Ako većinu vremena provodiš u krevetu spavajući ili ispred tv, moraš se polako mijenjati.



Zapamti:

- ✓ budi određen – „Bolje ću se hraniti“ zvuči dobro, ali je nejasno da bi bilo korisno
- ✓ budi ustrajan – drži se svojih planova i nemoj dopustiti da izgovori pobijede
- ✓ mali koraci su puno – pokušaj koristiti stepenice umjesto dizala, ili sići jednu stanicu ranije iz autobusa ili tramvaja i hodati
- ✓ nađi prijatelja za vježbanje – Raditi stvari kada si sam može biti teško. Probaj uvjeriti nekoga od prijatelja ili obitelji da ti se pridruži i međusobno si pomažete

Spavanje i depresija

Previše ili premalo sna – cilj je regulirati ga!



Regulacija spavanja

Najbolje rješenje za depresiju povezanu s nedostatkom sna je omogućiti više sna djetetu ili mladoj osobi, a sa viškom sna je umanjiti ga. Ova rješenja je lakše reći, nego primijeniti.

Ali, ovo doista jedino rješenje kada izostanak pravilnog ritma sna uzrokuje ili pogoršava depresiju.

Djeca bi trebala spavati 9-10 sati svaku noć, a adolescenti oko 8 sati.

Roditelji bi trebali znati koliko spava njihovo dijete.

Sljedeće preporuke mogu pomoći ako ne spavamo dovoljan broj sati:

1. **Odrediti razumno vrijeme odlaska na spavanje i buđenja ujutro** – pravilan raspored će olakšati regulaciju sna.
2. **90 minuta prije odlaska na spavanje isključiti svu „elektroniku“** (TV, videoigrice, telefon, tablet, laptop, kompjuter) – 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 može biti i „zona slobodna od tehnologije“.
3. **Izbjegavati spavanje poslije podne.**
4. **Fizička aktivnost tijekom dana.**

Spavanje treba biti prioritet.

Djeca i adolescenti koji dovoljno spavaju imaju manju vjerojatnost za razvoj depresije i suicidalnih misli.



Povećanje aktivnosti

Depresija utječe na način da su osobe sve manje aktivne i povlače se iz aktivnosti koje su ranije činile ili u kojima su uživale. Smanjenje aktivnosti održava sniženo raspoloženje i povećava negativan način razmišljanja. Također, izostaju pozitivna iskustva i ugodni osjećaji.

Time se povećava depresivnost.

Uključenje u ugodne aktivnosti i stupnjeviti zadaci, jedan je od načina za prekidanje negativnog začaranog kruga depresije.

Kako izgleda moj dan?

1. Korak: Samoopažanje – Promotri što činiš i kako se osjećaš

Osobe koje pate od depresije podcjenjuju svoje postignuće. Njihova razina funkcioniranja je manja nego ranije kada su se osjećali dobro, ali neke aktivnosti ipak čine. No, kako nisu zadovoljni i pretjerano su samokritični često zaključuju „Ja ništa na radim....ništa ne mogu...što god napravim nije dobro....potpuni sam promašaj...“.

Zato najprije procijeni što radiš i kako se pri tome osjećaš.

U tablicu upiši svoje aktivnosti te osjećaje i njegovu jačinu na skali od 1 do 10.

Kod procjene jačine osjećaja depresivnosti koristi sljedeću skalu te ju primjeni i za procjenu ostalih osjećaja (npr. ljutnje, krivnje, razočaranosti, obeshrabrenosti):



Pogledaj sljedeći primjer djevojke Ane:

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	Šetnja psa	Uspješno	7

Samoopažanje je pomoglo Ani da shvati i dođe do zaključka da su s većom razinom aktivnosti njezini negativni osjećaji manji, a osjećaj uspješnosti veći.



Sada ispunj svoju tablicu samoopažanja za najprije jedan dan, a onda tako nastavi i dalje kroz tjedan:

Sat	Aktivnost	Osjećaj	Jačina osjećaja (1-10)

Odgovori na sljedeća pitanja:

Koje si aktivnosti tijekom dana radio/la?

Da li se tvoje raspoloženje mijenjalo ovisno o razini aktivnosti?

Kada je tvoje raspoloženje bilo bolje – kada si imao/la manju ili veću razinu aktivnosti?

Zaključak:



Sigurno si zamijetio/la da nije točno da ništa ne možeš, već da ipak činiš određene aktivnosti i da je tvoje raspoloženje ipak bolje kada si aktivniji/a.

Svaki dan upiši aktivnosti koje radiš u određeno vrijeme i osjećaje koje tada imaš te im odredi jačinu (1-10).

Vrijeme	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja

Sada kreni dalje jer ti to možeš !!!



2. Krenuti postepeno – planiranje aktivnosti i stupnjeviti zadaci

Važno je početi s malim koracima i onim aktivnostima koje možeš izvršiti. Kao na primjer u treniranju nekog sporta – ako nisi trenirao trčanje tjednima ili mjesecima nećeš odmah moći trčati maraton. Trebaš napraviti plan treniranja i postupno povećavati trajanje i jačinu treninga. Slično je i s depresijom, nije za očekivati da možeš odmah skočiti iz kreveta i očistiti svoju sobu prije izlaska vani s prijateljima. Ako postaviš svoje ciljeve previsoko, nećeš ih moći ostvariti te ćeš se razočarati u sebe i osjećati lošije nego prije.

Zato najprije napravi plan aktivnosti koje možeš ostvariti sukladno tvojoj trenutnoj razini funkcioniranja. Počni s malim koracima i postupno povećavaj razinu aktivnosti i ciljeve.

Aktivnosti se mogu podijeliti u one koje su:

- obvezne (higijena, pospremanje sobe, kuće, škola)
- ugodne (gledanje tv, filmova, izlazak s prijateljima)



Moj plan aktivnosti

Napiši tri aktivnosti koje su ti obveza, tj. moraš ih obaviti:

- 1.
- 2.
- 3.

Napiši tri aktivnosti u kojima uživaš – one koje si prije radio/la ili neke nove koje želiš probati:

- 1.
- 2.
- 3.

Napravi najmanje jednu od aktivnosti sa svake liste dnevno. Upiši to u tablicu.

Koristi sljedeću skalu od 1 do 10 kako bi procijenio/la svoju depresivnost, ugodne osjećaje/zadovoljstvo, ali i osjećaj postignuća prije i nakon same provedene aktivnosti.

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

Što uočavaš iz tablice?

Kakva je uspješnost ostvarenja tvojih ciljeva i izvršavanja zadanih aktivnosti?

Kako su se tvoja ugoda/zadovoljstvo mijenjalo ovisno o postignuću?

A depresivnost – je li rasla ili se smanjivala?



Zaključak:



Ne zaboravi obratiti pažnju na dvije stvari:

1. Izmjena dobrih i manje dobrih dana je očekivana. Ako jedan dan nije išlo sve po planu, to je u redu, i nikako ne znači da je sve propalo ili se unazadilo. Nitko nije ni obećao da će poboljšanje biti sazdan samo od uspjeha. Takva očekivanja su potpuno nerealna!
2. I gledajući ovu tablicu, možda ti se učinilo da su to uobičajene i rutinske stvari koje svatko može obaviti. Možda si pomislio/la da si to i prije mogao činiti. I nije bio nikakav problem i vjerojatno je to točno. Ipak sjeti se da se tada nisi borio/la s ovakvim osjećajima, sada ulažeš dodatan napor i trud. I ne, nemoj biti svoj najveći kritičar.

Ne zaboravi se samopohvaliti! Čak i ako misliš da to nije neki uspjeh!

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

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



Dobre misli za dobro raspoloženje

U ovom dijelu ćeš naučiti

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



Što su negativne misli?

Jedno od osnovnih obilježja depresije je *negativni kognitivni stil*.

To znači da osobe koje su depresivne imaju *negativne misli* o sebi, svijetu i budućnosti.

Depresivne osobe:

- zanemaruju dobre strane neke situacije ili događaja
- pretjerano su kritični prema sebi
- osjećaju pretjeranu odgovornost i krivnju

Primjeri negativnih misli depresivnih osoba:

„Mene nitko ne voli“

„Uvijek sve pođe krivo za mene“

„Ako zakasnim u školu, neću proći razred“

„Oni misle da sam glup/a“

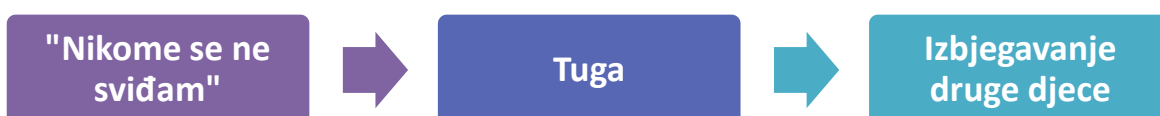
Negativne misli se javljaju same od sebe, automatski i bez volje osobe. Naprosto se pojavljuju u umu depresivne osobe. Negativne misli su vrlo snažne, uporne i mogu se puno puta ponavljati. Zbog njihove snage i upornosti, ljudi često odmah povjeruju u negativne misli i one postaju njihova stvarnost.

Negativne misli su moćne

Negativne misli su moćne. One određuju kako se osjećamo i što radimo.



Primjer:





Negativne misli su moćne, ali nisu točne!!!

Depresivne osobe ne procjenjuju jesu li negativne misli točne, jednostavno vjeruju u njih, naročito kada se osjećaju loše. „Stopljene su“ s negativnim mislima jer je to postao već uhodan put razmišljanja. Donose zaključke o situacijama i osobama bez dokaza.

Ali negativne misli nisu uvijek točne. To znači da osoba iskrivljuje stvarnost te situacije i druge ljude vidi drugačije nego što oni stvarno jesu. Slikovito rečeno kao da misli upravljaju osobom, a ne osoba mislima.

Negativne misli mogu postati navika i uvući mladu osobu u negativnu spiralu još više negativnih misli i nekorisnih ponašanja.



**I apsolutno nisi kriv/a što imaš negativne misli, što sebe ili druge vidiš negativnije.
Negativne ili „crne misli“ su glavno obilježje depresije.**

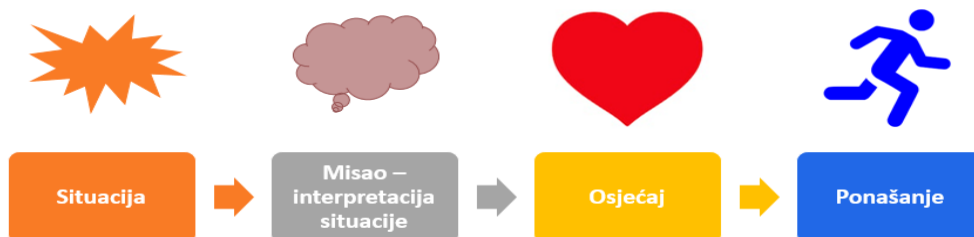


Kako promijeniti depresivni način razmišljanja...

Otkrij svoje negativne misli i primijeti kako utječu na tvoje raspoloženje

Korisno je zapisati svoje misli kad si depresivan/na. Kada vidiš svoje misli na papiru moći ćeš o njima jasnije misliti.

Većinu vremena nismo svjesni negativnih misli koje nam prolaze kroz glavu. Misli se mijenjaju brzo, neke su jake i uočljive, dok su druge tihe i jedva primjetne.



Datum	Situacija	Misli	Osjećaji (1-10)	Ponašanje

Važno: Nemoj se kritizirati što imaš negativnu misao, to nije tvoja krivnja. Podsjeti se da je to samo misao, a ne stvarnost !!!

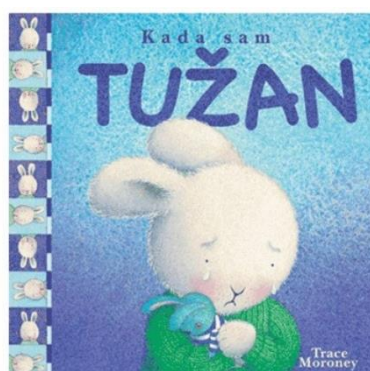
Otkrij svoje negativne misli - mlađa djeca

Djeca, pa čak i mlađa, često imaju negativne misli. Ipak, predškolska djeca često svoje ideje, potrebe, želje, sjećanja, strahove, doživljavaju u slikama, jer nemaju do kraja razvijen unutrašnji govor i jezik.

Kako djecu naučiti prepoznavati svoje misli? Naučiti mlađu djecu prepoznavati svoje misli ili slike može biti zahtjevno. Ali, ne treba podcjenjivati djecu. Djeca imaju sposobnosti samosvijesti, samo treba prilagoditi jezik i aktivnost kako bi djeci bilo prihvatljivo i zabavno.

Igre/priče (biblioterapija) - kroz neki lik iz igre, knjige, stripa, crtića, filma dijete prepoznaje najprije osjećaje i misli lika iz priče, a potom svoje.

Prijedlozi slikovnica za rad na negativnim mislima kod depresije i tuge u mlađe djece:





Kad sam tužan/a, onda...

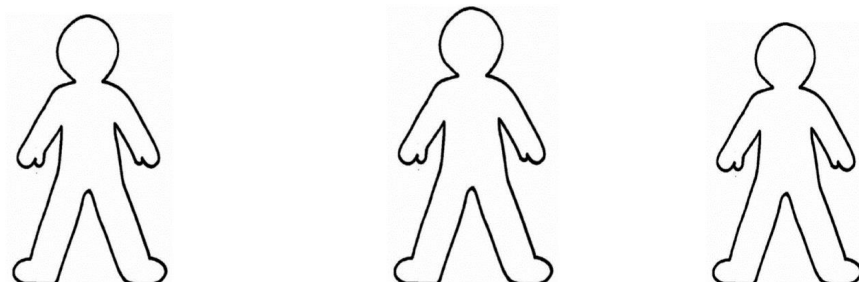
Ja mislim.... (Koje ti misli prolaze kroz glavu kada si tužan/a?)



Ja se osjećam.... (Koje sve osjećaje imaš kada si tužan/a?)



Ja osjećam u tijelu.... (Gdje sve osjetiš promjene u tijelu kada si tužan/a?)



Ja kažem.... (Što govoriš drugima kada si tužan/a?)



Ja činim/radim.... (Koja ponašanja pokazuješ kada si tužan/a?)

_____	_____
_____	_____
_____	_____



Ispitaj svoje negativne misli

Kada si depresivan/na, nije jednostavno misliti na pozitivan, realniji i koristan način.

Negativne misli su uporne i stalno se javljaju same od sebe.

Sada kada si ih naučio prepoznati, vrijeme je za ispitati ih.

Jer, negativne misli su moćne, ali često nisu točne.

Ispitati svoje misli znači procijeniti jesu li točne ili ne.

Zato trebaš postati detektiv misli...

Promisliti o nekoj situaciji kada si se osjećao/la loše, tužno. Zapiši misao koja ti je prolazila tada kroz glavu.

A sada ispitaj i istraži dokaze za i protiv tvoje depresivne/negativne misli, baš kao i detektivi!

Sljedeća pitanja ti mogu ti pomoći:

Moja depresivna/negativna misao:



Koji su dokazi za moju misao?

Ima li dokaza protiv moje misli?

Što će se dogoditi ako razmišljam na ovaj način?

Da li postoji neki drugi način razmišljanja koji je korisniji ili pozitivniji?

Što bi ti rekao svom prijatelju da je u toj situaciji?

Mogu li dobiti još dokaza za misao tako da pitam nekoga što misli o situaciji?

Drugo?

Zaključak:

Promijeni negativnu misao u pozitivnu misao



Koji je rezultat ispitivanja točnosti tvoje negativne misli?

Zaključak: Negativne misli su moćne, ali nisu točne!



Pokušaj sada pratiti svoje misli u različitim situacijama, prvo zapiši negativnu misao koja ti se javi, osjećaj koji tada imaš, te potom pronadi pozitivniju i realniju misao za situaciju i osjećaj koji se javlja.

Primijeti kako se tvoje raspoloženje mijenja kada promijeniš svoj način razmišljanja!

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

Danas nosim rozo....

Svaki dan je novi početak i nova prilika. Danas odluči gledati pozitivno. U tome će ti pomoći pozitivne, nazovimo ih roze naočale...

Zapiši svoje negativne misli. To su one misli koje nastaju kada na sebe, okolinu i budućnost gledaš kroz „crne naočale“. Te misli ti govore da si ti i situacije oko tebe, pa i tvoja budućnost loši. Ispitaj ih i uvjeri se da nisu točne, a onda pronadi pozitivnu misao.....To znači nositi pozitivne roze naočale....



Negativne naočale



Pozitivne naočale

Imaj na umu da često svi upadamo u zamku da lakše povjerujemo u loše/ crne nego dobre/roze misli.

STAVITI TEŠKE I NEUGODNE OSJEĆAJE POD KONTROLU - SAMOKONTROLA

Osjećaji imamo svi. Osjećaji su važni. Osjećaji su signali koji nam govore nešto o našoj okolini i nama. Oni djeluju na naše raspoloženje, ponašanje, odnose s drugim ljudima.



Izražavanje osjećaja na primjeren način je poželjno, potrebno i, naravno, korisno. Također, iako često čujemo da postoje pozitivni i negativni osjećaji, da negativne osjećaje trebamo izbjegavati – to nije ni točno, a ni korisno. Naprotiv, osjećaje dijelimo na ugodne i neugodne jer ih tako doživljavamo. I ugodni i neugodni su nam potrebni.

Osnovni osjećaji su sreća, tuga, strah i ljutnja. Ima i brojnih drugih osjećaja – ponos, razočaranost, beznadnost, zabrinutost.

Nekad su osjećaji jaki i vrlo uočljivi, a nekad mali i jedva primjetni.

Uzmimo za primjer, ljutnja je intenzivan i neugodan osjećaj. Upravo zbog „jačine“ osobe dok osjećaju ljutnju znaju izgubiti kontrolu i u konačnici je mogu izražavati neprimjereno. Dakle, nije problem u emociji ljutnje, nego u adekvatnom izražavanju. Ljutnja kao emocija nam je potrebna jer nam govori što narušava naše granice, što nas povrjeđuje. Strah nam govori od čega se trebamo zaštititi.

Naši osjećaji signali, oni su kao znakovi u prometu, govore što nam treba, što nas smeta, što trebamo činiti, čega nam je premalo, čega previše, od čega se trebamo zaštititi, što nas veseli, raduje, u čemu nalazimo zadovoljstvo. Dakle, ignoriranje, također, nije rješenje.

Depresija u mladih je praćena neugodnim osjećajima tuge, potištenosti, neraspoloženja, praznine, bezvijednosti, beznadnosti. Često se javlja i razdražljivost koja u kombinaciji s neraspoloženjem može dovesti do ljutnje i burnijih reakcija.

Mi bi trebali kontrolirati svoje osjećaje, a ne da oni vladaju nama. No, u depresiji mogućnost kontrole osjećaja je smanjena.

Cilj je naučiti prepoznati, pomoći si regulirati i, ako ne znamo, adekvatno naučiti izraziti svoje osjećaje.



Sjeti se neke svoje situacije u kojoj si imao/la neki neugodan osjećaj (tuga, ljutnja i sl.) te u sljedećoj tablici navedi misli koje su ti se javljale i prolazile kroz glavu, imenuj osjećaj koji imaš i njegovu jačinu od 1 do 10, znakove u tijelu i kako si se ponašao/la u tom trenutku.

Nastavi kroz sljedeći tjedan pratiti svoje promjene osjećaja i raspoloženja u različitim situacijama.

Moj dnevnih osjećaja					
Datum	Situacija	Misli	Osjećaj (1-10)	Promjene u tijelu	Ponašanje
10.03.	Prijatelj ne odgovara na poziv	Sigurno mu nisam važan. Nikome nisam važan.	Tuga (8)	Pritisak u prsima	Ostajem u krevetu i plačem



NAUČI OPUSTITI SE – TEHNIKE RELAKSACIJE

Neugodni osjećaji su praćeni najčešće jakim tjelesnim promjenama i napetošću tijela. Kako bi se ovi teški osjećaji stavili pod kontrolu korisno je naučiti tehnike za opuštanje tijela (relaksacija).

Kontrolirano disanje

Polako i duboko udahni (kao da mirišeš cvijet ili neko fino voće npr. jagodu), zadrži dah par sekundi, a potom vrlo sporo izdahni (kao da gasiš svijeću ili pušeš balon od sapunice da bude što veći). Dok izdišeš, možeš sam sebi reći “opusti se”. Ponovi ovo nekoliko puta. Disanje na ovaj način ti može pomoći opustiti se od napetosti i osjećati se smirenijim.



„Disanje s prijateljem“

Za ovu vježbu trebati će ti neka igračka, plišani medvjedić, neku drugu igračku. Starija djeca i adolescenti mogu koristiti mobitel. Kada si pronašao svoju igračku legni na pod na leđa i stavi igračku na trbuh.

Sada napravi nekoliko dubokih udaha kroz nos i izdaha kroz usta. Primijeti kako se tvoj medo diže i spušta dok dišeš. Kada si spreman duboko udahni kroz nos i osjeti kako se tvoj trbuh puni zrakom. Potom nježno izdahni kroz usta, nježno i polagano. I ponovo, duboko udahni i nježno izdahni polako. I ponovno, duboko udahni i polako izdahni. Nastavi duboko udisati i prati kako se tvoj trbuh diže, a tvoj medvjedić diše s tobom dok ga držiš rukama.....

Kako se približavamo kraju ove vježbe primijeti kako se osjećaš. Možda opuštenije ili smirenije ili ili isto kao i ranije, i to je u redu.





Disanje trbuhom (abdominalno disanje)

Sjedni na stolicu i udobno se smjestite, leđa uspravna, ali opuštena.

Ako ti odgovara zatvori oči, ili samo spusti pogled i usmjeri ga u jednu točku ispred sebe.

Sada usmjeri svoju pažnju na disanje. Duboko udahni kroz nos i primijeti kako se tvoj trbuh podiže, jer zrak dolazi sve dolje do trbuha....I dok izdišeš na nos ili usta trbuh se spušta, jer zrak izlazi vani.... Možeš staviti ruku na trbuh i sljedećih nekoliko trenutaka pratiti pokrete trbuha koji prati tvoje disanje.... Primijeti kratku pauzu između udaha i izdaha... Nastavi disati normalno, nema potrebe da kontroliraš ili mijenjaš svoje disanje.... Diši kao što normalno...Tvoje disanje i dah mogu biti dugi ili kratki, ravnomjerani ili isprekidani, tihi ili glasni, topli ili hladni... Samo primijeti sve to....

Prije ili kasnije, tvoj um će početi lutati, tvoja pažnja će skrenuti s disanja u trbuhu na nešto drugo...možda na zvukove, misli, osjete u tijelu ili osjećaje. To je potpuno u redu. Kada primijetiš da tvoja pažnja više nije na disanju, samo nježno vrati pažnju ponovno na disanje i osjete u trbuhu....na pokrete trbuha pri svakom udahu i izdahu....

Tvoj jedini posao jest pratiti pokrete trbuha koji se mijenjaju sa svakim udahom i sa svakim izdahom. Budi nježan prema sebi, najviše što možeš.... Ne trebaš brinuti da ovo radiš točno. Nema pravnog ili krivog načina biti svjestan svojeg disanja. U redu je ako ti pažnja luta. To je upravo ono što mozak radi. Ne brini, samo vježbaj vratiti svoju pažnju ponovno na disanje....

Kako sam se osjećao/la nakon vježbi opuštanja?



Tehnike samokontrole

Ono što radimo kada imamo teške i neugodne osjećaje može stvarati više teškoća nego sami osjećaji.

Osjećaji su nam važni u životu. Kad ih prepoznamo i prihvatimo osjećaje, dopustimo im da budu tu, snažniji smo, jer možemo mi sami odlučiti što dalje, što napraviti ili kako postupiti. Mi imamo moć. Umjesto da osjećaji sami upravljaju nama i našim ponašanjem.

**Ne dopusti da te osjećaji vode tamo gdje oni žele.
Moć možeš imati ti.**

STOP tehnika

STOP!

Kada navali neki teški osjećaj zbog kojeg možeš napraviti nešto nekorisno (npr. razbiti, ozlijediti sebe ili nekoga drugoga), zamisli znak STOP!

On nam govori da se odmah zaustavimo. Tako i ti, odmah zaustavi sve svoje reakcije.



Relaksacija Primijeni tehniku relaksacije kako bi se smirio/la (duboko disanje)

Pažnju

usmjeri na svoje tijelo (mirnije disanje, opuštanje mišića lica, ruku nogu....), a onda i na neku ugodnu i smirujuću aktivnost kao što je slušanje muzike, crtanje, fizička aktivnost/vježbanje i sl. S niže navedenog popisa možeš izabrati neku od aktivnosti koja je za tebe umirujuća.

Pozitivno

Pozitivne samoizjave mogu ti poslužiti kako bi se ohrabrio/la da možeš prekinuti svoj stari obrazac nekorisnih ponašanja i ne reagirati na temelju osjećaja, već ostati miran/a

Nagrada

Bravo! Zaslužio/la si NAGRADU!!!! Odaberi neku od nagrada sa svoje popisa – možeš se za svaki mali uspjeh u kontroli teških osjećaja nagraditi manjom nagradom, a na kraju dana ili tjedna planiraj i neku veću nagradu.

Tehnika semafora

Kao što semafor regulira promet za vozila i pješake, tako i pomoću ove tehnike možeš bolje upravljati svojim teškim osjećajima i reakcijama, kao što su tuga i ljutnja.



STOP ili STANI.

Crvena boja na semaforu znači stop ili stani. Kada na semaforu vidimo crveno trebamo stati ili se zaustaviti (jer možeš nastradati ili ti ili netko oko tebe). Kada prepoznaš da imaš osjećaj zbog kojeg gubiš kontrolu i da ćeš „eksplodirati“, zamisli crveno svjetlo na semaforu. Drugim riječima, jednostavno 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! Žuta boja na semaforu znači čekaj. Žuto svjetlo neka ti služi kao PAUZA, prilika da se smiriš i razmisliš te nađeš bolji odgovor na situaciju koja te razbjesnila. Umiri se tehnikom relaksacije koje si ranije svladao/la (duboko disanje). Potom **RAZMISLI!** Postavi si pitanja „Koje su posljedice mojih starih reakcija?“ „Što još mogu napraviti?“. Ponekad ćeš biti u stanju sjetiti se samo jednog „boljeg“ odgovora. I to je u redu. Ponekad će ti trebati mnogo vremena da bi se sjetio bilo kakvog odgovora. I to je u redu – u tom ćeš se slučaju jednostavno zaustaviti pred crvenim svjetlom na dulje vrijeme. I u stvarnom životu nekad ti se čini da crveno svjetlo na semaforu traje čitavu vječnost.

KRENI!

Zeleno svjetlo na semaforu znači kreni. Pripremi se za pokret - za akciju. Od svih mogućnosti o kojima si razmislio/la, odaberi onu 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.



Tjelesna aktivnost

Dobar način opuštanja i korisna aktivnost kod depresije i teških osjećaja je tjelesna aktivnost. Trčanje, brza šetnja, vožnja biciklom ili plivanje mogu ti pomoći da se riješiš teških osjećaja i učiniti da se osjećaš bolje. Neke tjelesne aktivnosti možeš raditi sam. Uvijek je zabavnije to raditi s nekim. Zamoli ili pozivi nekog iz obitelji ili prijatelja da ti se pridruži. Vrijeme ćete provesti korisno i zabavno za tijelo i um.



Aktivnosti koje skreću pažnju s teških osjećaja

Još jedan koristan način opuštanja je da nađeš nešto drugo što ćeš raditi. Umjesto da slušaš svoje negativne misli i usmjeravaš se na svoje teške osjećaje, pokušaj raditi nešto drugo: igrati kompjutorske igrice, čitati, gledati TV, svirati, slušati radio ili glazbu, crtati, pisati... Što se više koncentriráš na ono što radiš, manje će te mučiti negativne misli i osjećaji.

Kad god shvatiš da slušaš svoje negativne misli, probaj ih se riješiti nekom od aktivnosti koje ti pomažu.

Možeš držati svoje teške i neugodne osjećaje pod kontrolom!

To možeš učiniti na nekoliko načina, ali zapamti:

- ✓ **Postoji više načina držanja teških osjećaja pod kontrolom.**
- ✓ **Pronađi one načine koji djeluju za tebe.**
- ✓ **Ne moraš uvijek koristiti isti način. Isprobavaj, budi dosjetljiv.**
- ✓ **U različitim situacijama mogu biti prikladni i pomoći ti različiti načini.**

RJEŠAVANJE PROBLEMA

Svakodnevni život nam donosi različite zahtjevne situacije i probleme. U depresiji se teško rješavaju problemi zbog sniženog raspoloženja, nedostatka energije, volje, usporenog mišljenja, osjećaja bespomoćnosti i beznadnosti.

Rješavati probleme je vještina koja se može naučiti. Sljedeći koraci ti mogu pomoći da naučiš uspješno rješavanje problema.



Razmisli o situaciji koja ti je teška u ovom trenutku. Možda je to neka situacija u obitelji, školi, s prijateljima ili u tvojoj okolini. Sljedećih pet koraka i pitanja ti mogu pomoći u pronalaženja najboljeg rješenja u ovom trenutku. Ukoliko ti je potrebna pomoć, potraži je. To može biti neka osoba u tvojoj obitelji ili školi ili stručnjak kojem odlaziš.

Kada se problem podijeli s nekim drugim, manji je. Učini i ti tako sa svojim problemom.

Daj 5 i riješi problem

1. Problem	Što je problem? Kako se osjećaš zbog problema?	Problem: Osjećam se
2. Rješenja	Koja su sve rješenja moguća?	1. 2. 3.
3. Posljedice	Procjeni prednosti i nedostatke svakog rješenja	
4. Izbor	Odaberi najbolje rješenje u tom trenutku. Napravi plan aktivnosti. Koje ti osobe mogu biti podrška? Razmisli i o preprekama na koje možeš naići i načine kako ih prevladati.	Moj izbor je:
5. Procjena	Je li rješenje koje si odabrao uspjelo? Zašto je ili nije? Pokušaj razmisliti o drugoj opciji, imaš li plan B ili C?	Uspjeh ostvaren ☐ Da ☐ Ne Razlozi:





Podsjeti se svog popisa nagrada **i hrabro kreni na njihovo osvajanje !!!**

-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Izaberi zadatke za sljedeći tjedan te prati svoje uspjehe i osvajanje dnevnih i tjednih nagrada!

U tablicu upiši par aktivnosti koje si odabrao/la za cilj za ovaj tjedan. Odmah upiši nagradu na kraju tjedna za svaku izvršenu aktivnost.

Nemoj si zadavati previše aktivnosti, jer tada postoji mogućnost da nećeš moći sve ostvariti.

Također, nemoj si postavljati prevelike zadatke da ne doživiš razočarenje, jer ga nećeš moći ostvariti. Ako je zadatak velik ili složen, podijeli ga u manje korake i za ostvarenje svakog koraka se nagradi, ne moraš čekati da završiš cijeli veliki zadatak.

Primjer:

Zadatak	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Velika nagrada tjedna
Ustajanje ujutro u 7h						Kupovina omiljenog časopisa
Šetnja 15 min Dnevno	✓	✓	✓	✓	✓	Odlazak na sladoled s roditeljima
Velika nagrada Dana	Ugodna kupka					

A sada unesi u tablicu svoje planirane zadatke (ciljeve) i nagrade! Želimo ti puno zabave.

Zadatak	Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Velika nagrada tjedna
Velika nagrada dana						



NISAM SAM/A – PODRŠKA DRUGIH

Razmisli o ljudima koji te vole i kojima je stalo do tebe. Uz njihovu pomoć već si ostvario ranije uspjehe. I u trenutnoj situaciji oni su uz tebe, čak iako nekad imaš osjećaj da nisu. Možeš ih pitati za savjet, informacije, preporuku, mišljenje.... To mogu biti osobe iz obitelji, mogu biti prijatelji, ali i druge osobe iz tvog života kao što su nastavnici, treneri, susjedi, poznanici

Nabroji osobe koje ti mogu pružiti podršku na putu oporavka od depresije:

-
-
-
-
-
-

Ako ponekad imaš osjećaj da te tvoji bliski ne razumiju, pokušaj razgovarati s njima. Ponekad pomaže kad osobama kažemo što nam treba, kako bi htjeli da nam pomognu, olakšaju. Drugi ponekad ne mogu znati što nam treba u određenom trenutku, a i naše se potrebe mijenjaju ovisno o različitom osjećaju, situaciji, dobi... Svi smo različiti i trebaju nam različite stvari. Sjeti se da ponekad očekujemo od drugih da nam „čitaju misli“, a to kako smo naučili nije moguće. Što bliske osobe znaju više načina kako nam olakšati, veća je vjerojatnost da će nam i biti podrška kakvu trebamo.

Npr. Kad sam tužan htio bi da me zagrliš. Kad sam bezvoljan pomaže mi šetnja.

MOJ PLAN PROTIV DEPRESIVNOSTI

Uspješno si naučio/la različite vježbe i svladao/la tehnike za prevladavanje depresivnosti.

Korisno je sažeti ono što ti je pomoglo sve na jednom mjestu i napraviti kratak plan (za sljedeći tjedan ili mjesec dana) koji ti može biti podsjetnik:

- ✓ da nastaviš s dosadašnjim radom i održavaš svoje dobro stanje
- ✓ u kriznim situacijama se podsjetiš što je korisno napraviti da izbjegneš ponovno povrat na staro

Upiši ili nacrtaj:

Ovo sam ja:	Mogu voditi brigu o higijeni tako da:	Moja prehrana:
Vježbanje/Aktivnosti:	Buđenje i odlazak na spavanje:	Top 3 načina za smirenje i opuštanje:
Obveze koje ću izvršavati:	Ugodne aktivnosti:	Prijatelji s kojima ću se družiti:
Mjesta koja ću posjetiti (u i izvan grada):	Pozitivne samoizjave:	Moje nagrade:



Brinem o sebi svaki dan....

Važno je zabilježiti....

Označi učinjeno kvačicom, križićem ili nekim drugim znakom.



Moja tjedna lista brige o sebi							
Zadaci	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Pranje zubi & tuširanje							
Hranjivi obroci							
Dovoljno tekućine (min 8 čaša vode dnevno)							
Aktivnost (min 20 min dnevno)							
Izlazak vani							
Kontakt s nekom osobom (osobno ili tel.)							
Tehnika relaksacije							
Odabrati i usmjeriti se na cilj za danas							
Ugodna aktivnost							
Odgovoriti na negativne misli							
Dnevna nagrada							



Važno je podsjetiti se....



**Korak po korak
prema naprijed.**



**Ne budi grub/a
prema sebi.
Odlično ti ide.**



**Budi ljubazan/a
prema sebi.**



**Budi nježan/na
prema svojim
osjećajima.**



**Učini nešto na
svojoj TO-DO listi.**



**Proslavi svoj
uspjeh.**

SIGURNOSNI PLAN ZA KRIZNE SITUACIJE

U situacijama koje su ti zahtjevne, teške ili frustrirajuće, prepoznaj svoje znakove upozorenja za ponovno javljanje znakova depresije i koristi vještine suočavanja kako bi ostao/la SIGURAN/SIGURNA.

OKIDAČI (STRESORI): događaji, situacije, osobe i ponašanja koja uzrokuju teške osjećaje	1. 2. 3.	
ZNAKOVI UPOZORENJA: tvoja ponašanja, misli, osjećaji, prisjećanja	1. 2. 3.	
STVARI KOJE MOGU RADITI kako bi se umirio/la i ostao siguran/na	1. 2. 3.	
OSTALE TEHNIKE SUOČAVANJA koje mogu koristiti (relaksacija, ugodna aktivnost)	1. 2. 3.	
OSOBE koje mogu pitati za pomoć (ime i kontakt)	1. 2. 3.	
STRUČNJACI koje mogu tražiti za pomoć (ime i kontakt)	1. 2. 3.	
PODSJETNIK	✓ Uzimati lijekove kako je preporučeno od strane liječnika. Ne mijenjati vrstu, dozu ili vrijeme uzimanja lijekova, ako nije određeno od strane liječnika. ✓ U slučaju nuspojava na lijekove, javiti se liječniku. ✓ Redovito se javiti na dogovorene termine pregleda ili terapije.	
Stručnjak (ime i potpis)	Mlada osoba (ime i potpis)	Roditelj/skrbnik (ime i potpis)

DEPRESIJA I SAMOUBOJSTVO

Ako razmišljaš o samoubojstvu, nisi sam!

Misli o samoubojstvu se mogu javiti i osobama koje nisu depresivne.

Ali misli o samoubojstvu su učestalije kod depresivnih osoba, pa i u djece i mladih, iz različitih razloga. U djece su češće tzv. pasivne misli o samoubojstvu što znači da djeca imaju misli ili želje da se nešto dogodi da više ne žive kao npr. saobraćajna nesreća ili neka teža tjelesna bolest. Adolescenti mogu imati i aktivne misli o samoubojstvu i planove u kojima imaju jasnu ideju što bi oni sami napravili kako bi prekinuli svoj život.

Možeš se osjećati povrijeđeno, zbunjeno, uznemireno ili beznadno o svojoj budućnosti. Možda osjećaš tugu, krivnju, ljutnju, sram ili prazninu. Možeš i misliti da se ništa ne može učiniti u tvojoj situaciji.

Imati misli o samoubojstvu ne znači da si slab/a ili lud/a.

Mnogi ljudi razmišljaju o samoubojstvu, jer traže način kako pobjeći od boli koju osjećaju.

Iako ti se tvoja situacija može činiti beznadnom i misliš da više ne možeš izdržati bol koju osjećaš, postoje načini da pređeš kroz ovo i osjećaš se bolje.

Ponekad misli o suicidu postaju vrlo snažne, naročito ako se konzumira alkohol ili droge.

Važno je da ne koristiš alkohol i/ili droge kada se osjećaš beznadno ili razmišljaš o samoubojstvu.

Mogu ti se javiti neke od ovih misli:

- Nema drugih rješenja
- Mojoj obitelji i prijateljima će biti bolje bez mene
- Učinio sam nešto strašno i suicid je jedino rješenje
- Želim prekinuti ovu patnju
- Neka drugi vide koliko me sve ovo boli
- Želim se osvetiti ili povrijediti druge
-



Tvoji bolni osjećaji su stvarni. Ali, važno je da znaš da postoji nada. Uz pomoć stručnjaka te podrške obitelji i prijatelja, možeš otkriti što ti uzrokuje bol i patnju te se stvari mogu promijeniti i možeš naučiti prevladati teške trenutke.

Samoozljeđivanje i samoubojstvo nisu jedina rješenja. Stručnjaci ti mogu pomoći naučiti nove vještine kako prevladati bol koju sada osjećaš. To može uključivati kontrolu teških i neugodnih osjećaja, korisne načine razmišljanja i rješavanja problema, poboljšanja komunikacije i odnosa s drugim ljudima ili lijekove.



Neki od razloga zbog čega razmišljaš o samoubojstvu mogu biti:

- **Teškoće mentalnog zdravlja.** Depresija ili anksioznost mogu povećati vjerojatnost za javljanje misli o samoubojstvu. Razgovaraj sa svojim terapeutima ako se osjećaš depresivno, anksiozno, beznadno. Psihoterapija ili lijekovi mogu pomoći.
- **Konflikt s drugom osobom.** Konflikti s drugima ne traju zauvijek. Nakon što kontroliraš svoje teške i neugodne osjećaje vezane uz drugu osobu ili konflikt, moći ćeš jasnije vidjeti cijelu situaciju i postupiti na način koji je korisniji za tebe i druge.
- **Gubitak.** Postoje različiti gubici koji se mogu dogoditi u životu: prekid emocionalne veze, smrt drage osobe, posao, status.
- **Financijski problemi ili problemi sa zakonom.** Financijski problemi u obitelji zbog nezaposlenosti, kockanja ili problemi sa zakonom zbog ponašanja mogu biti stresni. Stručnjaci mogu pomoći tebi i tvojoj obitelji prevladati ove teške situacije i naučiti bolje se nositi s njima.
- **Alkohol i/ili droge.** Konzumiranje alkohola i/ili droga može dovesti do javljanja ili povećanja misli o samoubojstvu, jer mijenjanju način na koji možeš razmišljati.
- **Tjelesne bolesti ili poremećaji.** Teža tjelesna bolest (npr. rak, epilepsija, diabetes) povećavaju vjerojatnost za javljanje misli o samoubojstvu zbog same bolesti ili lijekova koji se koriste. Važno je razgovarati s liječnikom o ovome. Možeš se obratiti i osobi od povjerenja ili 116 111 (Hrabri telefon)
- **Seksualna orijentacija.** LGBT osobe mogu imati povećan rizik za javljanje misli o samoubojstvu. Zbunjenost o seksualnom identitetu ili strah od mogućeg ili stvarnog odbacivanje od strane obitelji ili prijatelja može pogoršati situaciju.

Podijeli svoje misli i strahove s osobom od povjerenja, stručnjakom ili 116 111 (Hrabri telefon)



Ne moraš se suočavati s ovom situacijom sam. Pomoć je dostupna.

Ovdje su neki prijedlozi koji ti mogu pomoći:

- ✓ **Poveži se s drugima.** Ako se bojiš da bi mogao/mogla izgubiti kontrolu i povrijediti se, reci to nekome. Neka to bude osoba u koju imaš povjerenja. Ili nazovi broj 116 111 (Hrabri telefon)
- ✓ **Neka tvoj dom bude siguran.** Ukloni sve čime se možeš ozlijediti ili si naštetiti kao što su tablete, oružje, žileti, alkohol, uže.
- ✓ **Sigurnosni plan.** Naravi sigurnosni plan za krizne situacije. Neka ti roditelj, osoba od povjerenja ili stručnjak pomognu u tome. Drži ovaj plan negdje gdje ti je lako dostupan. Napiši u njemu korake koje ćeš napraviti kako bi ostao/la siguran/a. Slijedi te korake. Ako slijediš te korake i dalje se ne osjećaš sigurno 116 111 (Hrabri telefon) ili 112 ili otiđi u HMP ili bolničku hitnu ambulantu.
- ✓ **Razumjeti svoje misli o samoubojstvu.** Kada neki problemi traju jako dugo, mogu se javiti osjećaji bespomoćnosti i preplavljenosti. Tada osoba može misliti da nema nikakvih rješenja. Samoubojstvo se može činiti kao način za prekinuti jaku emocionalnu bol. Osobe koje razmišljaju o samoubojstvu često misle da su njihovi problemi preveliki i nerješivi. Njihovi teški i neugodni osjećaji mogu promijeniti način na koji razmišljaju te im postaje teže misliti o mogućim rješenjima i povezati se s osobama koje ih vole i mogu im pružiti podršku. Čak i ako ti se sada čini da ne možeš izdržati više niti minutu neugodne osjećaje koje imaš, zapamti da osjećaji ne traju zauvijek.

Ove preporuke i sadržaji u radnoj bilježnici nisu zamjena za stručnu pomoć liječnika ili terapeuta kada osoba razmišlja, planira ili pokuša samoubojstvo.



DEPRESIVNO DIJETE – ŠTO MOGU UČINITI RODITELJI?

Ako ste kod svog djeteta primijetili ove znakove upozorenja, trebate mu osigurati pomoć:

- često se osjeća tužno i potišteno
- plače bez nekog jasnog razloga ili zbog sitnica
- razdražljiv/a i burno reagiraš
- ne može zaspati po noći ili se budi rano ujutro
- osjeća se stalno umorno i bez energije
- izgubio/la je apetit ili pretjerano jede
- teško se koncentrira na školske zadatke i učenje
- prestao/la je raditi stvari u kojima je nekada uživao/la
- želi biti sam/a te rjeđe ide van i druži se s prijateljima



**TRAŽENJE POMOĆI ZA VAŠE DIJETE
NIJE SLABOST,
VEĆ ZNAK VAŠE HRABROSTI!!**

Podrška roditelja ili druge osobe može ubrzati oporavak djeteta od depresije i povećati učinak cjelokupnog tretmana. Dijete ili mlada osoba možda neće odmah shvatiti ili prihvatiti da joj želite pomoći i da ćete biti uz nju. Može proći nekoliko tjedana prije nego se stanje počne popravljati. Neki dani će biti teži od drugih.

Samo budite tu, cijelo vrijeme sa svojom podrškom i njihovo će se raspoloženje poboljšati.

Podršku možete pružiti tako da:

- ✓ Razgovarajte sa svojim djetetom, pažljivo ga slušajte, shvatite ga ozbiljno
- ✓ Ako vam se dijete ne želi povjeriti, nađite neku blisku osobu od povjerenja – djeci je često teže povjeriti se roditeljima nego nekome drugome
- ✓ Tražite pomoć stručnjaka: psihologa škole, stručnog suradnika u školi, školskog liječnika, obiteljskog liječnika koji će vas uputiti stručnjacima za mentalno zdravlje ukoliko procjene da je potrebno
- ✓ Ako dijete odbija pomoć ne odustajte, obratite se sami stručnim osobama na savjetovanje koji će vas usmjeriti kako primjereno reagirati i što poduzeti
- ✓ Ohrabrujete dijete, pokažite da želite sudjelovati na putu oporavka, da imate strpljenja i pokažite privrženost. Uvjeravajte dijete da dolaze bolji dani. Recite djetetu da će se osjećati bolje, ako bude radilo na tome.
- ✓ Pitajte dijete što želi ili što bi voljelo. Ne prečesto, dovoljno je jednom dnevno. To je poruka da ste voljni pomoći, ako dijete nešto ne može samo učiniti.
- ✓ Zatražite dijete da zajedno prolazite ovu radnu bilježnicu. Tako možete biti uključeni u djetetove borbe, ciljeve, naučiti više o depresiji i kako je učinkovito prevladati. Neke dijelove starije dijete ili adolescent mogu zadržati za sebe, i to je u redu. Ali djetetu će biti drago znati da ste zainteresirani za njihovo stanje i kasnije možda i podijeli neke dijelove i zatraži vas pomoć.
- ✓ Depresivne osobe često imaju nisku razinu energije i slab apetit. Korisno je ako možete pomoći djetetu u zdravoj prehrani, redovnim obrocima i užini tijekom dana. Možete poticati dijete da jede češće po nekoliko zalogaja kako bi mu se vratio apetit.
- ✓ Vježbanje, sunčevo svjetlo i svjež zrak pomažu poboljšati raspoloženje. Ohrabrite dijete da izađe vani s vama, čak i da samo sjedi vani na terasi ili prošeta malo oko kuće ili zgrade.



- ✓ Dobar san je jedan od ključnih uvjeta za dobru sposobnost suočavanja. Ohrabrite dijete da usvoji i održava pravilan ritam spavanja te da ne provodi puno vremena u krevetu.
- ✓ Alkohol, droge i kofein mogu utjecati na raspoloženja, spavanje i sposobnost suočavanja. Pratite uzima li vaše dijete neku od ovih tvari. Ako sumnjate da vaše dijete uzima neku od ovih tvari, razgovarajte s njim i savjetujte se sa stručnjakom u čijem je tretmanu vaše dijete.
- ✓ Pomognite djetetu da pronađe rješenja za probleme i izazove s kojima se suočava. Rješavanja i malog problema za dijete s depresijom može biti zahtjevno.

Nije korisno:

- ✓ Prosuđivanje djeteta i naređivanje što treba raditi će samo sniziti samopoštovanje djeteta
- ✓ Govoriti djetetu „Trgni se...” nije niti malo učinkovito; dijete bi se već odavno bilo „trgnulo“ da je to bilo u stanju napraviti
- ✓ Raditi pritisak na dijete. Ohrabrivanje da sudjeluje u aktivnostima i izlascima je korisno, ali nemojte očekivati za nekoga tko je depresivan neko vrijeme da jako puno toga odjednom počne raditi. Umjesto toga proslavite svaki uspjeh, bez obzira koliko malen se činio, kao korak prema oporavku.

Ako mislite da je vaše dijete suicidalno:

- ✓ Svaki znak, komentar ili radnju shvatiti vrlo ozbiljno.
- ✓ Osigurajte pomoć za vaše dijete odmah. Potražite pomoć kod liječnika ili u hitnoj ambulanti.
- ✓ Ukoliko dijete ne želi, a u ozbiljnoj je opasnosti, zovite policiju i HMP. Nemojte brinuti da će dijete biti ljuto na vas, ali ono će nastaviti živjeti i preboljeti će to.



ZNANJA KOJA KORISTE NA PUTU PREVLADAVANJE DEPRESIJE

DEPRESIJU SMANJUJU:



- ✓ **Ciljevi.** Postavi ih razumno. To ti daje smjer u kojem ideš.
- ✓ **Dnevni i tjedni plan aktivnosti.**
- ✓ **Aktivnosti.** Okupiraj se nečim, naročito kada se osjećaš da ne bi ništa radio.
- ✓ **Ugodne aktivnosti.** One motiviraju i zaokupljaju misli na pozitivan način (sport, muzika, hobi, crtanje)
- ✓ **Samokontrola.** Nemoj dopustiti da negativne misli i osjećaji preuzmu kontrolu nad tvojim raspoloženjem i ponašanjem.
- ✓ **Rješavanje problema.** Ova vještina će ti pomoći prevladati teške situacije i probleme i povećati samopouzdanje.
- ✓ **Odnosi s drugima.** Održavaj odnose s osobama koje voliš i koje te podržavaju. Nazovi prijatelja, otidite prošetati, na sladoled, ili neka ti dođe na druženje, igru.
- ✓ **Asertivnost.** Daje priliku za zauzeti se za sebe u onome što je tebi važno.
- ✓ **Nagrada.** Prepoznavanje i nagrada za trud i uspjeh izgrađuju samopouzdanje i mijenjaju negativne misli koje imaš o sebi u pozitivne.

DEPRESIJU POVEĆAVA:



- ✓ **Odgadanje aktivnosti i obveza**
- ✓ **Negativne misli, brige i ruminacije (ponavljajući obrasci negativnih misli i briga)**
- ✓ **Izrazita usmjerenost na osjećaje**
- ✓ **Niska tolerancija na nelagodu u tijelu**
- ✓ **Usmjerenost na svoje negativne karakteristike ne pomaže.**
- ✓ **Izbjegavanje drugih osoba**
- ✓ **Razmišljanja o samoubojstvu**

ALATI ZA POMOĆ:

- ✓ **Povezati situacije, misli, osjećaje i ponašanje**
- ✓ **Planirati aktivnosti**
- ✓ **Provjeriti misli, tražiti dokaze**
- ✓ **Prepoznati i kontrolirati osjećaje**
- ✓ **Rješavati probleme**
- ✓ **Nagraditi se za uspjehe i trud**
- ✓ **Raditi i tražiti pozitivne stvari i utjecaj na osjećaje i raspoloženje**



Ne zaboravi !!!

1. Usmjeri se na dobro.



2. Radi nešto što voliš.



3. Prihvati se onakvog/onakvu kakva si sada. Prošlost je iza tebe, pusti da ona ode.

4. Izadi vani.



5. Nastavi biti hrabar/hrabra. Nekad se čini teško. Ali uvijek dolazi novi dan & nova prilika.





Literatura

- Američka psihijatrijska udruga (ur. hrv. izdanja V. Jukić, G. Arbanas) DSM-5: Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2014.
- Bahls, S. C. (2002). Depression in childhood and adolescence: clinical features. *Journal de Pediatria*.78(5), 359-366.
- Birmaher B, Ryan ND, Williamson DE, et al. Childhood and adolescent depression: a review of the past 10 years, part I. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*.1996;35:1427-1439.
- Brent DA. Depression and Suicide in Children and Adolescents. *Pediatr Rev* 1993;14(10):380-8.
- Clarke GN, Lewinsohn PM, Hops H. Cognitive-behavioral group treatment of depression in adolescents. *Behav Ther*. 1990;21:385– 401
- Costello EJ, Mustillo S, Erkanli A, et al. Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Arch Gen Psychiatry* 2003; 60:837–844.
- Forneris T, Danish SJ, Scott DL. Setting goals, solving problems, and seeking social support: developing adolescents' abilities through a life skills program. *Adolescence*. 2007;42(165):103–14.
- Garber J. Depression in children and adolescents linking risk research and prevention. *Am J Prev Med* 2006; 31 (6 Suppl 1):S104–S125.
- Goodyer I, Cooper PJ. A Community Study of Depression in Adolescent Girls II: The Clinical Features of Identified Disorder. *Br J Psychiatry* 1993;163:374-80.
- Goodyer IM. Physical symptoms and depressive disorder in childhood and adolescence. *J Psychosom Res* 1996;41(5):405-8.
- Hammad TA, Laughren T, Racoosin J. Suicidality in pediatric patients treated with antidepressant drugs. *Arch Gen Psychiatry* 2006; 63:332–339.
- Klein, D. N., Shankman, S. A., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (2009). Subthreshold depressive disorder in adolescents: Predictors of escalation to full-syndrome depressive disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 48(7), 703–710.
- Lau JYF, Eley TC. Changes in genetic and environmental influences on depressive symptoms across adolescence and young adulthood. *Br J Psychiatry* 2006; 189:422–427.
- Moreno C, Roche AM, Greenhill LL. Pharmacotherapy of child and adolescent depression. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* 2006; 15:977–998.
- Paykel ES. Life events and affective disorder. *Acta Psychiatr Scand* 2003;108:61–66.
- Portzky G, van Heeringen K. Suicide prevention in adolescents: a controlled study of the effectiveness of a school-based psychoeducational program. *J Child Psychol Psychiatry*. 2006;47(9):910–8.
- Rabiei L, Eslami AA, Masoudi R, Salahshoori A. Assessing The Effectiveness Of Assertiveness Program On Depression, Anxiety And Stress Among High School Students. *J Health Sys Res*. 2012;5(8):844–56
- Reinecke MA, Ryan NE, Dubois DL. Cognitive-behavioral therapy of depression and depressive symptoms during adolescence: a review and meta-analysis. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1998; 37:26–34.
- Rutter, M., i Sroufe, L. A. (2000). Developmental psychopathology: Concepts and challenges. *Development and Psychopathology*, 12, 265-296.
- Sheik RM, Weller EB, Weller RA. Prepubertal depression: diagnostic and therapeutic dilemmas. *Curr Psychiatry Rep* 2006; 8:121–126.
- Stalets MM, Luby JL. Preschool depression. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am* 2006; 15:899–917.
- Stallard P. (2010) Misli dobro, osjećaj se dobro. Kognitivno-bihevioralna terapija u radu s djecom i mladim ljudima. Naklada Slap, Zagreb.
- Todd RD, Botteron KN: Family, genetic, and imaging studies of early-onset depression. *Child Adolesc Psychiat Clin of N Am* 2001; 10:375-390.
- Vasa RA, Carlino AR, Pine DS. Pharmacotherapy of depressed children and adolescents: current issues and potential directions. *Biol Psychiatry* 2006; 59:1021–1028.
- Vulić-Prtorić, A. (2004). *Depresivnost u djece i adolescenata*, Jastrebarsko: Naklada Slap.

Sva prava pridržana ©
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba
Đorđićeva 26, 10000 Zagreb
www.poliklinika -djeca.hr
info@poliklinika-djeca.hr

**Dozvoljeno je slobodno korištenje, kopiranje i distribuiranje ovog priručnika za namjenu edukacije.
Nije dozvoljena prodaja niti bilo kakvo drugačije komercijalno korištenje.
Dozvoljeno je citiranje i prenošenje dijelova teksta uz obavezno navođenje izvora i autora.**