

ULOTKA DLA UCZNIĄ NA TEMAT DEPRESJI

Drogi Uczniu! Depresja to choroba XXI wieku, z której – dzięki fachowej pomocy lekarzy i terapeutów – można wyjść. Ale wiedz, że Ty sam też możesz sobie pomóc. Spróbuj więc skorzystać z następujących wskazówek:

- Wzmacniaj pozytywne myślenie.
- Na bieżąco pozbywaj się gniewu (często wybaczej, rozwiązuj problemy, nie chowaj urazy na później, rozmawiaj, wyrażaj uczucia).
- Nie czyń z depresji narzędzia, środka odwetu czy manipulacji. Może to być chęć zwrócenia na siebie uwagi, uczynienia innych tak samo nieszczęśliwymi. Cel zostaje osiągnięty, ale wszyscy czują się tylko gorzej.
- Zbliź się do rodziny i przyjaciół.
- Unikaj przesadnego, wyłącznego zajmowania się sobą.
- Wprowadź zmiany w swoim postępowaniu.
- Zmień swój wewnętrzny dialog. Myślenie typu: zawsze coś popsuję, prowadzi do tego, że tak się dzieje.
- Bądź asertywny.
- Zorganizuj sobie życie tak by dawało ci satysfakcję, znajdź czas na pracę, odpoczynek, relacje z ludźmi.
- Nie skupiaj się wyłącznie na błędach i nie próbuj się za nie karać.
- Naucz się śmiać, także z samego siebie. Przebywaj w towarzystwie ludzi wesołych i myślących pozytywnie.
- Jeśli nie radzisz sobie sam ze sobą – skorzystaj z pomocy profesjonalistów.