

PD



**Prevod publikacije z izvirnim naslovom Dealing with depression je omogočilo Društvo DAM.  
Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski Uniji.**

**Swiss Contribution**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



# Premagovanje depresije

Veščine obvladovanja depresije  
za najstnike

Če za ogled tega dokumenta uporabljate Adobe Reader 7 ali novejšo različico, lahko informacije, ki jih vpisujete v okvirčke, sproti shranjujete.

Če si želite naložiti najnovejšo različico Adobe Readerja, lahko to brezplačno storite na spletni strani [www.adobe.com/reader/](http://www.adobe.com/reader/)



Ministry of Children  
and Family Development



**Dr. Dan Bilsker (glavni avtor)** je klinični psiholog, zaposlen v Splošni bolnišnici v Vancouvru in svetovalac raziskovalne skupine za duševno zdravje na Univerzi Simon Fraser.

**Dr. Merv Gilbert** je klinični psiholog z zasebno prakso v Vancouvru, sicer pa je zaposlen v Otroški bolnišnici Britanske Kolumbije.

**Dr. David Worling** je klinični psiholog z zasebno prakso v Vancouvru.

**E. Jane Garland dr. med.**, članica Kraljeve akademije kanadskih zdravnikov, je psihiatrinja, ki vodi Kliniko za razpoloženske in anksiozne motnje ter raziskuje možnosti zdravljenja razpoloženskih težav na Univerzi Britanske Kolumbije.

---

**Premagovanje depresije** je priročnik, ki temelji na izkušnjah avtorjev in znanstvenih raziskavah o tem, katere strategije so najučinkovitejše pri premagovanju depresije. Včasih strategije, ki delujejo pri odraslih, niso uporabne tudi za mladostnike, zato so pri nastanku tega vodiča sodelovali tudi najstniki z depresijo in brez nje.

**Premagovanje depresije** je priročnik, namenjen:

- L najstnikom z depresivnim razpoloženjem,
- L zaskrbljenim odraslim, ki želijo pomagati najstniku z depresijo,
- L drugim najstnikom, ki želijo pomagati prijatelju ali družinskemu članu.

Namen tega priročnika je nuditi najstnikom točne informacije o depresiji. Ne more služiti kot zamenjava za psihološko ali medicinsko zdravljenje. Če potrebujete strokovno pomoč ali zdravljenje, morate poiskati ustrezno usposobljenega strokovnjaka.

Vodič je financiran s strani kanadskega Ministrstva za razvoj družin in otrok kot del pokrajinskega zdravstvenega programa za otroke in mladino. Slovenski prevod je podprt z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

Prevod: Emanuela Malačič Kladnik, Društvo DAM.

Strokovna recenzija prevoda: prof. dr. Mojca Z. Dernovšek, dr. med., specialistka psihiatrije.



# Vsebina

O priročniku Premagovanje depresije	1
Kaj je depresija?	2
<i>Kako naj vem, ali sem depresiven ... ali le žalosten?</i>	
Kaj povzroča depresijo?	5
<i>Resnica o stresu, premlevanju mračnih misli in depresiji</i>	
Kako si lahko pomagam pri depresiji?	10
<i>Iskanje pomoči, pogovor s prijatelji, učenje veščin, jemanje tablet ...</i>	
Veščine obvladovanja depresije	14
<i>Za preprečevanje ali okrevanje pri depresiji</i>	
Realistično razmišljanje	15
<i>Pozitivno razmišljanje o sebi</i>	
Reševanje problemov	28
<i>Soočanje s težavnimi okoliščinami</i>	
Postavljanje ciljev	39
<i>Načrtovanje uresničljivih ciljev</i>	
<b>Uporabne reči</b>	
Razlogi za spremembe	48
Droge, alkohol in depresija	51
Prehrana, telovadba in depresija	53
Soočanje s ponovitvijo	55
Delovni listi	57



# O Premagovanju depresije

Depresija je dolgotrajno, zelo slabo razpoloženje, zaradi katerega je oseba žalostna, razdražljiva ali se počuti prazno. Mnogo ljudi, tudi najstnikov, trpi za depresijo. Kdor je depresiven:

- ^ ima veliko manj energije za običajne dejavnosti,
- ^ ima občutek, da mu je vseeno za vse,
- ^ gleda na življenje na negativen način,
- ^ misli, da ne bo nikoli bolje.

**T**oda depresivni ljudje se lahko pozdravijo in depresija se lahko konča. Poznamo veliko oblik zdravljenja in veččin obvladovanja depresije. Psihiater ali splošni zdravnik sicer predpiše zdravljenje, a tudi sami se lahko naučite veččin samopomoči, ki vam olajšajo življenje. Ta vodič ponuja komplet veščin, ki jih lahko uporabljate pri premagovanju depresije. Če depresija ni prehuda, si lahko pomagata samo z njimi. Včasih pa jih je potrebno kombinirati s predpisanimi oblikami zdravljenja.

Priročnik **Premagovanje depresije** je namenjen najstnikom z depresivnim razpoloženjem. Nekateri reči bodo bolj smiselne za mlajše najstnike, druge pa za starejše. Saj boste videli. Odločite se, kateri deli tega priročnika vam lahko pridejo prav. Za začetek ga lahko samo prelistate in preberete tisto, kar vas najbolj zanima. Da bi videli, kaj približno vsebuje, si oglejte kazalo. Ko priročnik prelistate, se lahko vrnite na začetek in v svojem ritmu predelate vsako poglavje posebej. Ni pravil ali napačnih odgovorov in odgovorov ne ocenjujemo!

Vzemite si čas in bodite potrpežljivi; kadarkoli lahko ponovno preberete določen razdelek ali zamisel. Če priročnik berete na računalniku, si shranite kopijo za naslednjič. Natisnite si poglavja, ki bi jih radi imeli pri roki. Če ste priročnik natisnili, ga hranite na takem mestu, da ga boste lahko v miru in zasebnosti brali, kadar boste želeli.

V priročniku predlagamo, kaj storiti, kaj zapisati ali o čem razmišljati. Poskusite si zamisliti situacije ali primere, ki so najbolj smiselni za vas. Če se vam določene zamisli zdijo čudne ali niste prepričani, da jih razumete, povprašajte za mnenje koga, ki mu zaupate. Veščin se boste lažje naučili, če boste pisno izpolnjevali vaje v vsakem poglavju. Pišete lahko na predvidene prostorčke, lahko pa si zapisujete tudi v zvezek ali na računalnik. Če vas skrbi, da bi drugi ljudje brali, kar ste zapisali, pazite na zasebnost ... Vendar ne pozabite:

če vas kdaj obidejo misli o tem, da bi se poškodovali, to povejte nekemu, ki vam lahko pomaga.

# Kaj je depresija?

## Depresija ni . . .

V večini primerov potrnost še ne pomeni, da ste depresivni. Žalost ali slabo počutje sta del življenja in ne moremo se jima izogniti. Kadar gre kaj narobe, bodisi da se sprete s prijateljem, dobite slabo oceno ali pridete v konflikt s starši, je poslabšanje razpoloženja pričakovano.

Če ste zaradi tovrstnih situacij še posebej žalostni ali razdražljivi, slabo spite, se ne želite družiti s prijatelji, nimate apetita ali preveč jeste, verjetno doživljate poslabšano razpoloženje. To navadno izgine po tednu ali dveh, posebej če se v tem času izboljša situacija, ki je bila vzrok poslabšanega razpoloženja.

## Depresija je . . .

Recimo, da slabo razpoloženje ne izgine in se še poslabša.

Morda ste depresivni, če . . .

• ste vsak dan zelo slabo razpoloženi ali vas vaše življenje sploh ne zanima, ta občutek pa traja vsaj dva tedna;

IN

• imate druge težave, kot so:

- opazna sprememba teže in apetita;
- se ne morete dovolj naspiti ali preveč spite;

- se nenehno počutite nemirni ali upočasnjeni;
- razmišljate, da ste brezvredni ali krivi nečesa;
- ste večino časa zelo utrujeni;
- občutite praznino ali otopelost;
- se zelo težko zberete ali sprejemate odločitve;
- razmišljate o smrti ali samomoru.

**MIT: Normalno je, da najstnikom niha razpoloženje: najstniki ne trpijo za "pravo depresijo".**

**DEJSTVO: Depresija ni zgolj muhasto razpoloženje. Prizadene lahko ljudi vseh starosti, tudi najstnike.**

## Kaj je depresija?

Najpogostejši obliki depresije imenujemo

### **blaga depresija** in **zmerna / huda depresija**

**V**saka oblika vključuje enake težave (take, kot smo jih opisali zgoraj), vendar je zmerna/huda depresija resnejša. Kadar so najstniki depresivni, gre v večini primerov za blago obliko. Če ne veste, ali

morda trpite za depresijo, se lahko pogovorite s strokovnjakom za zdravje (svojim izbranim zdravnikom, psihiatrom, psihologom, svetovalcem za duševno zdravje ali medicinsko sestro). Obiščete lahko tudi bližnji zdravstveni dom.

## Dobro počutje

### Slabo razpoloženje

Žalost zaradi določenega dogodka.

### Blaga depresija

Žalost traja predolgo  
Težko se je otresti slabega razpoloženja.

### Zmerna/huda depresija

Žalost in obup se sploh ne končata. Občutek opelosti in praznine.

### Če menite, da imate depresijo . . .

Če menite, da ste v depresiji, je zelo pomembno, da poiščete podporo drugih. Veščine v tem priročniku vam lahko pomagajo pri spopadanju z depresijo, a nikar se ne borite sami. Pogovor z nekom, ki mu zaupate, vam bo pomagal boljše razumeti vaše probleme ali vam omogočil, da nanje pogledate z druge plati. Če ste še vedno depresivni, poiščite strokovno pomoč. Obrnete

se lahko na zdravnika, psihiatra, psihologa, socialnega delavca, šolskega svetovalca ali medicinsko sestro.

Na številne načine vam lahko pomagajo pri zdravljenju depresije. In večina metod zdravljenja depresije se odlično ujema z veščinami, ki se jih boste naučili v tem priročniku.

### Če razmišljate, da bi se poškodovali . . .

Mnogim ljudem depresija tako spremeni pogled na življenje, da se jim zdi povsem brezupno in nemogoče. Večina ljudi se tu in tam tako počuti. Pri nekaterih pa je obup tako močan, da se jim ne zli več vredno živeti. Če se to zgodi vam ali komu od vaših bližnjih, je čas, da poiščete pomoč. Pogovorite se z odraslo osebo, ki ji zaupate, da lahko skupaj poiščete strokovnjaka za

duševno zdravje. Pomagal vam bo pri soočanju s temi občutki. Če ne morete čakati na datum obiska strokovnjaka, pokličite telefonsko številko za pomoč v stiski Samarijan in Sopotnik, ki je dosegljiva 24 ur na dan (080 116 123) ali katero od kriznih števil, ki jih najdete na spletu ali v telefonskem imeniku. Ne pozabite, **lahko** gre na bolje.

**MIT:** Če govoriš o depresiji, je samo še slabše

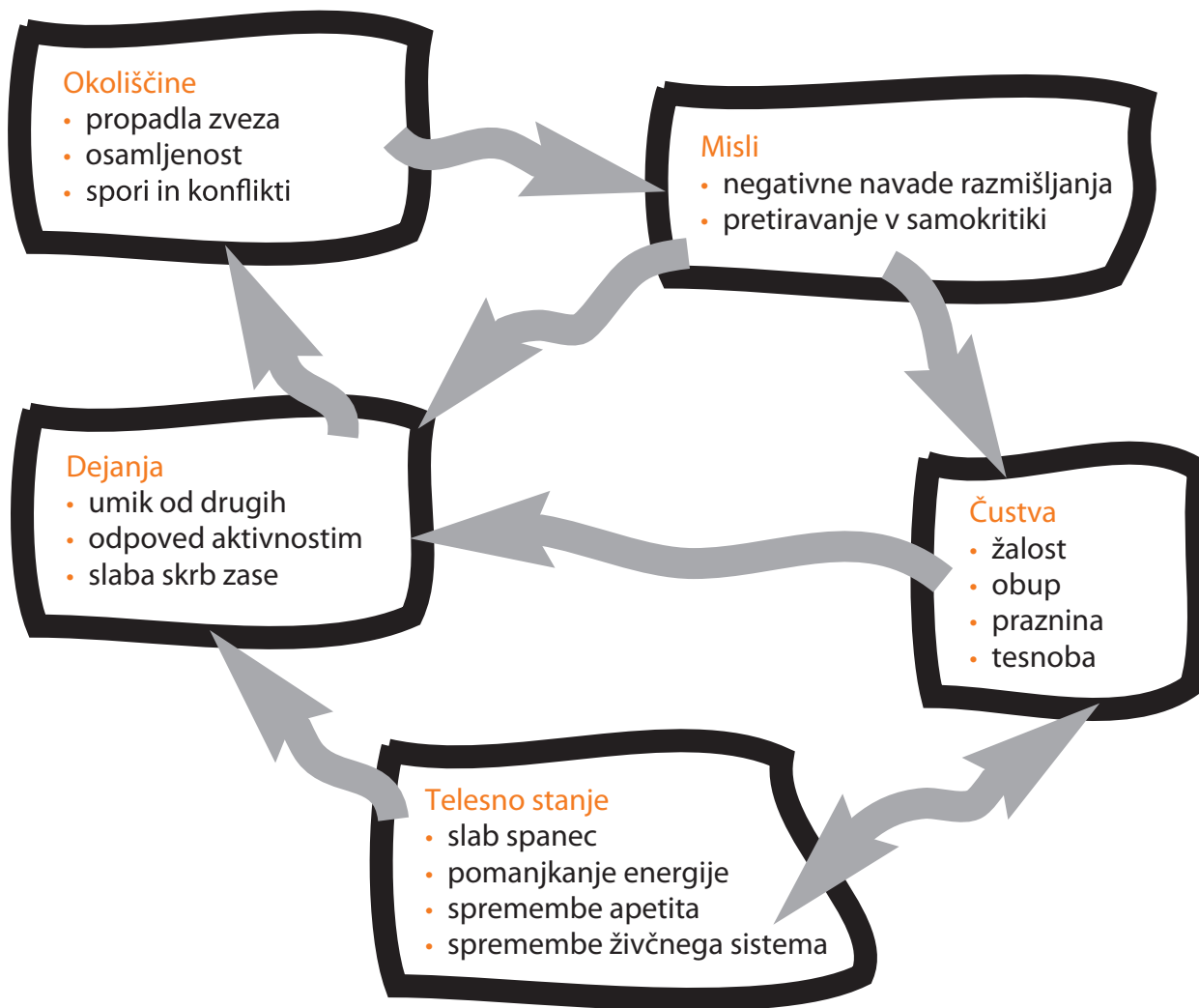
**DEJSTVO:** Pogovor o svojih čustvih z nekom, ki vam lahko pomaga, kot je zdravnik, svetoalec ali psiholog, je prvi korak pri premagovanju depresije. Tudi pogovor s prijateljem vam lahko nudi oporo in vas opogumi za pogovor s starši ali šolskim svetovalcem.

<http://www.psychologyinfo.com/depression/teens.htm>

# Kaj povzroča depresijo?

**D**epresija ni enostavna. Raziskovalci so spoznali, da lahko depresijo v življenju povzroči ali jo ohranja pet stvari. In sicer: vaše okoliščine, vaše misli, vaša čustva, vaše telesno stanje in vaša dejanja. Vsi ti vidiki medsebojno vplivajo en na drugega.

Vaše vedenje spremeni okoliščine, način razmišljanja o sebi spremeni vaša čustva, vaša čustva vplivajo na vaše telesno stanje in tako naprej. Teh pet vidikov bi lahko opisali kot obroč depresije.



● **Oglejmo si teh 5 vidikov nekoliko pobliže.**

## Kaj povzročata depresijo?

### Okoliščine

Depresijo pogosto sprožijo težke in stresne okoliščine, kot so izguba prijateljstva ali slab šolski uspeh. Če pri poskušanju obvladovanja okoliščin niste uspešni, se počutite obupani in premagani, zatem pa lahko postanete depresivni. Okoliščine, ki lahko povečajo verjetnost depresije, so med drugimi:



#### Izguba zveze

*To lahko vključuje:*  
smrt bližnje osebe; izguba dobrega prijatelja ali razhod s punco/fantom.

#### Konflikti z drugimi

*Ti lahko vključujejo:*  
nenehne prepire s starši, spore s prijatelji, ki jih ne znate razrešiti, izsiljevanje v šoli ali težave z določenim profesorjem.

#### Osamljenost

*Osamljenost lahko nastopi, če:*  
ste sramežljiva oseba; se je vaša družina preselila in še niste našli novih prijateljev.

#### Slab šolski uspeh

*Do njega lahko pride, če:*  
ste potrti in se težko zberete; imate učne težave ali pa so obremenitve preprosto zelo težke za vas. Najstniki imajo v šoli lahko težave tudi zaradi zlorabe alkohola ali drog.

To ne pomeni, da ljudje postanejo depresivni samo takrat, kadar gre kaj narobe. Nekateri ljudje zbolijo za depresijo, čeprav jim gre v življenju

kot po maslu: v depresijo lahko padeš brez razloga! Veščine premagovanja depresije so za te ljudi ravno tako uporabne in jim pomagajo okrevati.



### Misli

Vsak od nas ima svoj lasten način razmišljanja o okoliščinah; naše razmišljanje ima velik vpliv na to, kako čutimo. Depresivni najstniki o okoliščinah pogosto razmišljajo na način, ki je negativno popačen. To pomeni, da so nagnjeni k

negativnemu pogledu na stvari. Tako razmišljanje napihne težavnost situacije in zanemarja pozitivne dogodke.

#### Nerealistične negativne misli o vaših okoliščinah

Vidite samo probleme in ne upoštevate dobrih reči. Če vam prijatelj na hodniku samo pokima, je to za vas dokaz, da vas nihče ne mara, pri čemer pa kar pozabite, da vam je nekdo drug pomahal z nasmeškom.

#### Neupravičene negativne misli o sebi

Strogo obsojanje samega sebe, postavljanje visokih standardov zase, poniževanje samega sebe. Vsakega neuspeha ali napake se jasno spomnite, a zdijo se vam pretirano slabi. Pa ne le to, pozabljate tudi na dobre reči, ki ste jih dosegli. Kakor da za vas pozitivne stvari v resnici ne štejejo.

#### Nerealistične misli glede prihodnosti

Pretiravanje pri pričakovanju, da se bo zgodilo kaj slabega, predstavljanje najslabšega, nerazumno temačen pogled na prihodnost. Na primer, oseba z depresivnim razmišljanjem, ki ne naredi popravnega izpita, si predstavlja, da ga ne bo nikoli naredila in da bo zaradi tega ponavljala letnik.



**Oseba z depresivnim razmišljanjem  
lahko postane obupana in nesrečna  
tudi takrat, ko je vse v redu.**

## Kaj povzroča depresijo?

### Čustva

Depresija se navadno prične z občutki žalosti in upada volje. Če postane res hudo, se oseba z depresijo počuti ujeta v obup. Mnogo depresivnih ljudi čuti, da jim reči, v katerih so poprej uživali, ne prinašajo več veselja. Če je depresija res zelo huda, pride lahko tudi do otopelosti ali praznine, kakor da sploh ne bi znali več čutiti. Kakor da bi bila bolečina tako huda, da možgani preprosto izklopijo čustva.

Zapomniti si velja, da depresivni ljudje svoje okoliščine in same sebe vidijo na nerealistično negativen način. Ker čustva temeljijo na tovrstnem popačenem načinu razmišljanja, so posledično tudi njihova čustva nerealistično negativna. Težko je dojeti čustva kot nerealistična. A predstavljajte si moža, ki je prepričan, da je letenje z letalom zelo nevarno, in se mu zdi, da letala kar po vrsti padajo z neba. Letenja se zelo boji, vendar njegov strah izvira iz nerealističnega mišljenja in je zato nerealističen.

### Telesno stanje

Depresija pogosto prinaša različne telesne težave, kot so denimo težave s spanjem. Depresivna oseba težko zaspi ali pa spi preveč. Poleg težav s spanjem se depresivni najstniki pogosto počutijo brez energije, brez apetita ali pa so nenehno lačni. Težko se zberejo pri šolskih nalogah. In ne nazadnje, pri nekaterih se pojavi tudi "neravnotežje" v delovanju živčnega sistema.

Telesne spremembe, ki spremljajo depresijo, še otežijo soočanje s težavami ali celo učenje veččin iz tega priročnika. Nekaterim depresivnim najstnikom pri uravnavanju spanca, zbranosti in telesne energije pomagajo zdravila. Tako se lahko postavijo na noge, da se naučijo in preizkusijo veščine proti depresiji.

Domneva se, da naj bi v razvitih državah pred 18. letom starosti pribl. vsak peti mladostnik doživel epizodo klinične depresije.

### Dejanja

Depresivni ljudje se pogosto vedejo tako, da se njihova depresija še poslabša.

Na primer:

#### umaknejo se od prijateljev in družine

Depresivnim ljudem se pogosto zdi, da se drugi ne želijo družiti z njimi, ali pa si sami ne želijo njihove bližine. Tako se umaknejo od družine in prijateljev, zavračajo povabila in se ne trudijo več vzdrževati stikov z drugimi. Zato so lahko odrezani od ljudi.

#### ne skrbijo zase

Ljudem z depresijo se zdi, kakor da jim sploh ni mar, kaj jedo ali kako skrbijo zase. Pogosto se prenehajo zdravo prehranjevati ali se gibati. Včasih zlorablajo alkohol ali droge. Zaradi tega se počutijo telesno šibki in v zadregi zaradi pomanjkanja volje.

#### opustijo prijetne aktivnosti

Depresivni najstniki so lahko preutrujeni ali nemotivirani za aktivnosti, v katerih so nekoč uživali. Opuščajo zabavne dejavnosti, kot so šport, poslušanje glasbe, branje ali najljubše konjičke. Toda neaktivnost lahko preide v navado. Manj kot se udeležujete zabavnih aktivnosti, manj se vam zdi, da bi v njih lahko sploh še uživali in vse bolj jih opuščate. Neaktivnost pa hrani depresijo.



# Kaj lahko storite pri depresiji?

## BLAGA depresija

☞ O občutkih se je navadno dobro pogovoriti z družinskim članom ali zaupnim prijateljem. Lahko vam pomagajo najti rešitve za težave, ki vas pestijo; poleg tega lahko pomaga že zavedanje, da vas ima nekdo rad in ga skrbi za vas.

☞ Pišite si o težavah, s katerimi se soočate, o svojih občutkih in mislih, pa tudi o možnih rešitvah. To vam bo pomagalo razumeti, kaj prestajate in kakšne so vaše možnosti.

☞ Če menite, da ste depresivni, se pogovorite s strokovnjakom, denimo s svojim

zdravnikom, psihiatrom, psihologom, socialnim delavcem, svetovalcem za duševno zdravje ali medicinsko sestro. Strokovnjak vam bo pomagal ugotoviti, kaj se dogaja, in vam dal koristne predloge.

☞ Včasih lahko pri premagovanju blage depresije pomagajo antidepressivi. Za večino mladostnikov z blago obliko depresije pa zgolj zdravila niso pravi odgovor. Še vedno boste veliko odnesli, če se o svojih čustvih pogovorite s članom družine ali prijateljem.



**Učenje in vadenje veščin iz tega priročnika, razvijanje veščin proti depresiji, vam bo zelo verjetno pomagalo pri premagovanju blage depresije.**

## ZMERNNA/HUDA depresija

- ☞ Še vedno pride v poštev pogovor z družinskim članom ali zaupnim prijateljem.
- ☞ Pisanje o težavah, s katerimi se soočate, o svojih občutkih, mislih in možnih rešitvah vam bo koristilo.
- ☞ Če menite, da ste depresivni, vsekakor obiščite zdravnika. Huda depresija je resen problem, ki ga mora diagnosticirati zdravnik, psihiater ali psiholog. Obiščete lahko bližnji zdravstveni dom, kjer so njihove storitve običajno na voljo.
- ☞ Zelo učinkovita metoda zdravljenja hude depresije pri mladostnikih je

kognitivno-vedenjska terapija (KVT). KVT je pogovorna terapija, ki uči novih veščin za boljše razmišljanje in učinkovito vedenje. Ta vodič temelji na metodah KVT.

- ☞ Druga učinkovita metoda zdravljenja je interpersonalna terapija (IPT), pogovorna terapija, ki uči novih veščin za izboljšanje odnosov s prijatelji, učitelji in družino.
- ☞ Antidepresivi so pogosto koristni pri premagovanju hude depresije pri najstnikih. Vendar pa pri mladostnikih niso tako učinkoviti kakor pri odraslih: pogovorite se s svojim zdravnikom.



**Učenje in vadenje veščin iz tega priročnika, razvijanje veščin proti depresiji, bo verjetno pomagalo tudi pri premagovanju zmerne/hude depresije. A zavedajte se, da zgolj veščine iz tega priročnika same po sebi ne bodo dovolj, da bi premagali nekaj tako resnega. Če imate hudo depresijo, morate poiskati pomoč strokovnjaka.**

### Več o ZDRAVILIH

Antidepresivi pomagajo odraslim z depresijo, vendar pa so raziskave pokazale, da pri mladih niso tako učinkoviti, včasih nič bolj od sladkorne tabletki ali placeba. Zato jih je potrebno kombinirati z drugimi oblikami zdravljenja in strategijami premagovanja.

Kar polovici najstnikom z diagnozo depresije zdravniki predpišejo zdravila, še posebej če gre za hudo obliko in traja dlje časa, pa tudi

če depresijo spremljajo druge težave, kot je anksioznost, na katere zdravila pozitivno vplivajo. Nove raziskave kažejo, da kombinacija zdravil in veččin za samopomoč deluje bolje kakor samo zdravila. Če vam je zdravnik predpisal zdravila, ga vprašajte, kakšno izboljšanje in stranske učinke lahko pričakujete. Zdravila morajo spremljati še druge strategije premagovanja, kot jih opisujemo v tem vodiču za samopomoč, ali druge psihološke terapije.



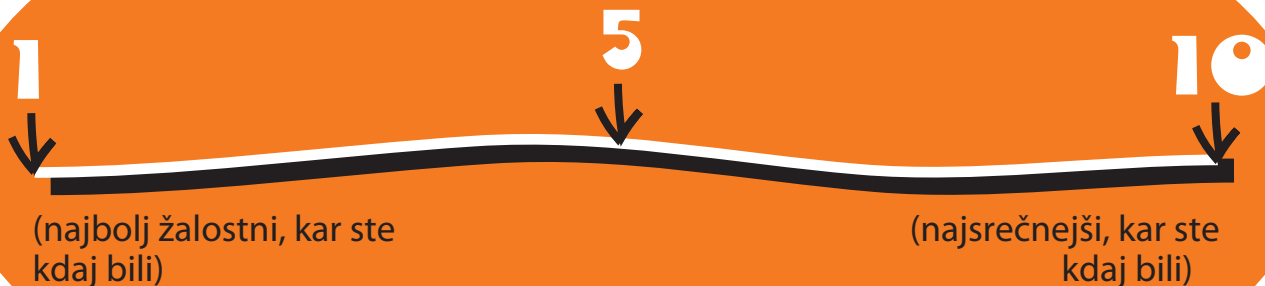
**Nedavna znanstvena študija je primerjala kognitivno-vedenjsko terapijo, antidepresive in kombinacijo obojega s kontrolno skupino. Izkazalo se je, da je bila kombinacija obojega najbolj koristna pri zdravljenju blage do hude depresije pri najstnikih.**

*Journal of the American Medical Association, 2004, 292, No.7*

## Spremljanje

Poznati svoje občutke je eno, a kako jih opisati? Besede, kot so žalosten ali depresiven lahko opišejo razpoloženje, a ne pojasnijo, kako hudo vam je. Beseda depresija se dandanes veliko uporablja in lahko pomeni vse od »čisto sem depresiven zaradi ločitve staršev« do »totalno me je spravilo v depresijo, ker so vse karte za koncert razprodane!«.

Če želite spremeniti svoje občutke, je pomembno, da znate svoje razpoloženje natančno opisati. Večini ljudi odgovarja, če si lahko pomagajo s preprosto črto razpoloženja:



Poskusite svoje razpoloženje prav zdaj postaviti na črto nekje med 1 in 10.

**Pri delu s tem priročnikom se tu in tam vrnite na to stran, ocenite svoje razpoloženje in si rezultate sproti beležite.**

# Veščine premagovanja depresije

**Osvojili boste tri veščine**, ki bodo preprečile, da bi se vam razpoloženje poslabšalo, vam pomagale, da boste manj depresivni in bodo lahko preprečile ponovitev depresije.

## Te veščine so:

Realistično mišljenje ^ Reševanje problemov ^ Zastavljanje ciljev

**P**ojasnili vam bomo, kako vam lahko vsaka od teh veščin pomaga v boju z depresijo, in vam korak za korakom pokazali, kako jih uporabljati. Najbolje je, da o teh veščinah razmišljate kot o novem športu, ki ste se ga lotili: vaja je silno pomembna. Veliko ljudem pomaga, če si to knjigo delijo z zaupnim prijateljem, svetovalcem ali članom družine – ti vam lahko pomagajo, da ne odnehate z vajami niti takrat, kadar ste nemotivirani ali brez energije. Podobno kakor trener, ki vas žene naprej. Če nimate take osebe, boste sami svoj trener in se boste spodbujali k redni vaji veščin. Ko boste napredovali z delom, bo postopoma vedno lažje in rezultat je vreden truda.

Tole si je vredno zapomniti: tako kot pet vidikov življenja (okoliščine, misli, občutki, telesno stanje in dejanja) lahko negativno vplivajo drug na drugega, tako lahko tudi pozitivno medsebojno vplivajo:

- 🌀 Bolj realistično razmišljanje prinese manj negativna čustva;
- 🌀 Bolj učinkovito reševanje problemov postopoma izboljša vašo situacijo, hkrati pa tudi vaše razpoloženje.
- 🌀 Postanite bolj aktivni in izboljšalo se bo vaše razpoloženje. S tem boste lažje razmišljali o sebi na pravičen način.

Če uporabljate več veščin naenkrat, lahko torej spreminjate različna področja svojega življenja; in vsako področje pozitivno vpliva na druga.

**Če si nikdar ne premislite,  
zakaj sploh mislite?**





*Edward de Bono*



# Realistično razmišljanje




## V tem delu

### se boste naučili, kako:

-  zaznati depresivne misli, ki vodijo v depresijo,
-  izzvati te depresivne misli,
-  jih nadomestiti z realističnimi mislimi,
-  vaditi realistično razmišljanje






negativno popačenem mišljenju, ki se razvije v depresijo, smo že govorili. Depresivno razmišljanje je *neosnovano* in *neupravičeno*:

-  nerealistične negativne misli o vaši situaciji,
-  neupravičene negativne misli o vas samih,
-  nerealistične negativne misli glede vaše prihodnosti.

Vaš cilj je zamenjati depresivno razmišljanje z realističnim.

Realistično razmišljanje pomeni:

-  bolj natančno obravnavanje situacije, videti stvari take, kot so;
-  da so misli do vas samih upravičene, da imate uravnotežen pogled na pozitivne in negativne reči v življenju;
-  bolj natančno razmišljanje glede vaše prihodnosti, brez pretiravanja glede slabih izidov.



**Torej, kako spremeniti depresivno razmišljanje?**  
**Oglejte si naslednjo stran . . .**

### 1 Zaznavanje depresivnih misli

Spodaj so zajete najpogostejše oblike depresivnega razmišljanja:

#### Vse ali nič

Situacije vidite kot popolnoma dobre ali slabe. Če za esej ne dobite petice, to pomeni, da ste popolnoma zaribali. Če vam nagaja matematika, to pomeni, da je nikoli ne boste razumeli. Če vas prijateljica samo na hitro pozdravi, to pomeni, da se nikoli več ne želi družiti z vami.

Ena od oblik tega je perfekcionizem, pri čemer mislite, da morate vedno biti najboljši pri vsem, sicer ste zguba. A dejstvo je, da je zelo malo situacij popolnoma eno ali drugo. Večina situacij je nekaj vmes. Situacije je bolje gledati kot odtenke sive, ne pa kot črne ali bele.

Težave z matematiko pomenijo, da potrebujete nekaj pomoči z njo, ne pa popolne katastrofe.

Prijateljica je mogoče kaj narobe razumela in se morate pogovoriti z njo, a to ne pomeni, da vas nikoli več ne želi videti. Kar se tiče perfekcionizma, si raje zastavite dosegljiva pričakovanja, ki pomenijo izziv za vas, ne pa nadčloveške napore, saj nihče ne more ves čas dosegati vrhunskih rezultatov (in biti poleg tega še najpametnejši, najbolj umetniški in najpopularnejši na šoli). Ne pozabite: če so vaša pričakovanja glede samih sebe izredno visoka, si že tlakujete pot do depresije.

#### Pretirano posploševanje

Zaradi enega negativnega dogodka pričakujete, da bo vse šlo narobe; ali pa zaradi enega negativnega dejstva domnevate, da je celotna situacija negativna. Če se slabo odrežete pri testu, pričakujete, da se boste tudi pri vseh ostalih. Na uho vam pride, da je nekdo v razredu jezen na vas, zato sklepate, da so vsi sošolci jezni na vas. Bolj realistično bi bilo poiskati dodatne informacije in se nato odločiti, kako stojijo stvari, namesto da se zanašate na eno samcato dejstvo. Slaba ocena še ne pomeni, da se prihodnjič ne boste bolje odrezali, če se boste več učili. Namesto da sklepate, da so vsi jezni na vas, raje povprašajte in preverite.

#### Nalepke

Sami s seboj se menite na krut način in se označujete za »bebca« ali kaj podobnega, kar je za vas najhujša žalitev. Prigovarjate si na način, na katerega ne bi nikoli ogovorili prijatelja ali sploh kogarkoli. A tako negativno označevanje samega sebe ni upravičeno. S tem dosežete le to, da se počutite premagani in obupani. Prenehajte se označevati z negativnimi nalepkami in se raje spodbujajte k preizkušanju novih stvari in se pohvalite za dosežke. Bolje se boste počutili in več dosegli.

### Pretiravanje

Pretiravate glede tveganja in pričakujete najhujše možne stvari. Če greste na zabavo, pričakujete, da se ne bo nihče zmenil za vas in da vam bo grozno. Ali pa ste prepričani, da boste na naslednjem testu odleteli, pa če se še tako učite ali ste v preteklosti dobili dobre ocene. Ali pa se ne vpišete na aktivnosti, kot so pevski zbor in športi, ker ste prepričani, da boste neuspešni in se vam bodo posmehovali. Toda tako razmišljanje je zgolj pretiravanje v pričakovanju nečesa slabega. Zaradi tega ste veliko bolj brezvoljni kot sicer in se ne lotite novih stvari, v katerih bi sicer lahko uživali.

### Branje misli

Mislite si, da vas drugi ljudje kritizirajo ali zavračajo, čeprav za to sploh nimate nobenega pravega razloga. Kakor da bi lahko brali njihove misli. Če vas predstavijo dekletu, ki malo govori, takoj sklepate, da ji niste všeč ali da ne želi govoriti z vami. Bolj realistično bi bilo to preveriti, skušati ugotoviti, kaj druga oseba zares misli. Najbrž sploh nima tako negativnega mnenja o vas, kot si predstavljate, morda ste ji celo všeč. Tega ne morete vedeti, dokler ne preverite, in kar si predstavljate, je navadno slabše kakor v resnici.



## Realistično razmišljanje

### Filtriranje

Pozorni ste le na razočaranja ali kritične opazke drugih. Negativnim dogodkom dajete velik pomen. Pozitivnih dogodkov in stvari sploh ne upoštevate. Kadar vas kdo pohvali, vam je nerodno in pohvalo zavrnete («samo trudil se je, da bi se bolje počutila»). Veliko bolj realistično je, če ste pozorni tako na slabe kakor dobre stvari; pravzaprav so dobri dogodki in pozitivni odzivi pogosto še bolj pomembni, saj vam dajo vedeti, da počnete nekaj prav. In izhajanje iz tega, kar počnete prav, je dobra strategija za izboljšanje življenja.

**Opazujte, o čem razmišljate in kaj si prigovarjate. Ali uporabljate katere od naštetih oblik depresivnega razmišljanja? Če je tako, si jih zapišite.**

**Glede na zgornji seznam, za kakšne vrste depresivnega razmišljanja gre?**

8

### 2 Opazujte, kako depresivne misli spreminjajo vaše razpoloženje

**V** Večino časa se ne zavedate negativnih stvari, ki si jih prigovarjate. Misli hitro švigajo, zato morate biti še posebej pozorni, če želite ujeti depresivne misli. Pomislite, kdaj ste se nazadnje počutili res slabo,

bili razdražljivi ali ste opazili poslabšano razpoloženje: o čem ste takrat razmišljali? Morda ste prišli iz šole, se zaprli v sobo, poslušali CD in nenadoma vas je preplaval obup: o čem ste ravno takrat razmišljali?

**Zapišite si vsako depresivno misel, ki spremlja vaše slabo razpoloženje:**



## Realistično razmišljanje

**Z**apisovanje je zelo koristno, ko skušate razumeti, zakaj ste postali depresivni. Misli na papirju veliko bolj jasno vidimo. Depresivna misel, ki je bila v vaši glavi morda smiselna ("prijateljica ni hotela z mano ven, gotovo me sovraži") je veliko bolj vprašljiva, ko jo zagledate na papirju.

Še naprej si zapisujte svoje depresivne misli in opazujte, kako vplivajo na vaše razpoloženje. Bržkone boste ugotovili, da se vedno znova pojavljajo podobne depresivne misli.

Veliko ljudem z depresijo se v različnih okoliščinah porajajo enake vrste depresivnih misli. Čez nekaj časa boste lahko prepoznali vzorce in zalotili depresivne misli že v samih okoliščinah. Opomnite se, da gre samo za depresivno misel, ne za resničnost!

Ne pozabite: če vas obhajajo depresivne misli, se nikanar ne kritizirajte. Četudi ste se takega razmišljanja navzeli zaradi preteklih okoliščin ali pa zaradi depresije - *niste sami krivi*.



## Realistično razmišljanje

### 3 Postavite se po robu depresivnim mislim in jih zamenjajte z bolj **realističnimi**.

zzivanje depresivnih misli pomeni, da ponovno *premislite o okoliščinah*, v katerih ste se grozno počutili. Pomagajte si s posebnim delovnim listom s tremi stolpci:

v prvem opišete okoliščine, v drugem depresivne misli, v tretjem pa realistične misli. Pa si oglejmo primer delovnega lista za realistično razmišljanje:

Situacija	Depresivne misli	Realistične misli
Ko sem se včeraj v kavarni pogovarjal s prijatelji, sem ugotovil, da so bili včeraj na kavici, ne da bi me povabili.	Najbrž so mi želeli povedati, da se ne želijo več družiti z menoj.  [Pretirano posploševanje]	<ul style="list-style-type: none"><li>☀ Že nekaj let smo prijatelji in še vedno se družimo.</li><li>☀ Za vikend načrtujemo, da bomo šli skupaj ven.</li><li>☀ Mogoče so se dobili na kavici zaradi skupinske naloge, pri kateri sodelujejo.</li><li>☀ Videti je, da smo še zmeraj prijatelji.</li></ul>

Ta delovni list začnete izpolnjevati s kratkim opisom situacije, v kateri se je poslabšalo vaše razpoloženje (med situacijo ali po njej). Nato zapišite misli, ki so vas takrat obhajale. S pomočjo seznama oblik depresivnega razmišljanja iz 1. koraka se odločite, katero vrsto depresivnega razmišljanja ste uporabili

in si to zapišite v stolpec za depresivne misli (na primer, "pretirano posploševanje"). Na koncu poskušajte poiskati bolj realistične misli glede situacije in jih zapišite v zadnji stolpec.

## Realistično razmišljanje

**K**o ste depresivni, še zdaleč ni lahko poiskati realističnih misli. Izberite si eno izmed svojih depresivnih misli in se

skušajte domisliti nadomestne realistične misli. Pomagate si lahko s spodnjimi vprašanji.

Depresivna misel:



---

Kakšne dokaze imam? Bi se večina ljudi strinjala s to mislijo?  
Če ne, kakšna misel bi bila bolj realistična?

---

Lahko pridobim več dokazov, na primer, vprašam koga za mnenje o okoliščinah?

---

Kaj bi rekel/rekla prijatelju v takih okoliščinah?

---

Kako bi lahko nekoliko manj ekstremno pogledal/a na okoliščine?

---

Kaj se bo zgodilo, če tako razmišljam? Bi lahko razmišljal/a še kako drugače, da bi bilo zame bolj spodbudno ali koristno?



## Realistično razmišljanje

**S**edaj skušajte s pomočjo teh vprašanj bolj realistično pogledati na situacijo, ki vas je potrla.

Opazujte, kako navadno z lažjim srcem razmišljate o realističnih kakor o depresivnih mislih.

Situacija	Depresivne misli	Realistične misli

Vendar pa ne bo dovolj, če se realističnih misli spomnite samo enkrat. Depresivne misli vas lahko potrejo v številnih situacijah.

Zato ta list uporabite tudi za druge situacije. Na koncu priročnika boste našli prazno kopijo tega delovnega lista.



**Vsakič, ko se skušate domisliti bolj realističnih misli, bo nekoliko lažje.**

## Realistično razmišljanje

### 4 Vadite realistično razmišljanje

**D**oločene situacije resnično lahko sprožijo depresivno razmišljanje. Taki sprožiteljji so pri najstnikih lahko zabave,

napovedan test v šoli ali prepiri v družini. *Zapišite si nekaj svojih sprožilnih okoliščin.*



Če se znajdete v sprožilnih okoliščinah, vadite realistično razmišljanje. Odgovarjajte svojim depresivnim mislim! Ne pustite jim, da vas obidejo, ne da bi se jim postavili po robu: vsakič, ko jim odgovorite, bodo depresivne misli šibkejše, realistične pa močnejše. Nekaj časa bo potrebno vaditi, da bi bile realistične misli močnejše od depresivnih.

Sprva se vam bodo realistične misli zdele umetne. Kakor da bi sami sebe vlekli za nos. A samo zato, ker ste do sedaj toliko časa vadili depresivno razmišljanje. Spomnite se, kako je bilo prvič, ko ste poskušali nov šport, dobili nov predmet v šoli ali novo videoigrico - na začetku je vse nekoliko čudno, a sčasoma postane vedno lažje.

**Z vadenjem veščine realističnega razmišljanja boste ugotovili, da vam je pisano na kožo. Nazadnje boste lahko realistične misli tudi sprejeli.**

Sledi zgodba o tem, kako lahko **Realistično razmišljanje** uporabimo proti depresiji

# Popolno dekle

**Ana ima 16 let.** Odločena je bila, da bo v šoli odlična, ker je sanjala o tem, da bi postala znanstvenica. Vedela je, kako težko je dobiti dovolj visoke ocene za vpis na zeleno fakulteto. Imela je bleščeče ocene, vendar je bil njen pristop perfekcionističen: od sebe je pričakovala, da bo vedno najboljša. A rezultat zadnjega matematičnega testa jo je zelo razočaral - **samo 3** je pisala.



Test je bil zelo težak in samo en sošolec je dobil boljšo oceno. A dopovedovala si je, da je *popolnoma vse pokvarila*. Jezna je bila nase in se označila za *neumno* in *zgubo*.

Predstavljala si je, kako jo ob vpisu na fakulteto posmehljivo zavrnejo ("trojka v matematiki? In vi bi želeli študirati znanost?").

Zaradi tega je bila žalostna. Ker jo je tako skrbelo, je slabo spala, zato se je slabo zbrala tudi pri naslednjem testu iz slovenščine. Njena ocena je bila spet slabša kot običajno. To jo je resnično prestrašilo in zazdelo se ji je,

da v resnici najbrž sploh ni tako pametna, kot mislijo drugi. Še bolj je bila žalostna in zaskrbljena za svojo prihodnost. Po nekaj tednih takega razmišljanja je lahko le ždela v svoji sobi in jokala. Zelo težko je spala. Prijateljice so jo klicale, a se je zgovarjala. Ni se ji dalo v kino ali v družbo. Zdelo se ji je, da nima ničesar povedati, da je dolgočasna in da v pogovoru sploh ne bi uživala. Bilo ji je preprosto vseeno. Bila je depresivna.

## Popolno dekle

Ana si je zapisala, o čem je razmišljala, ko se je njeno razpoloženje poslabšalo: **To je njen seznam:**

Totalno sem zavozila s tem testom.  
Sem zabita in lena.  
Najbrž bom zavozila še pri drugih testih.

**Odločila se je, da gre za razmišljanje Vse ali nič, zelo črno-belo. Domislila se je, kako izzvati svoje depresivne misli.**

**To je zapisala:**

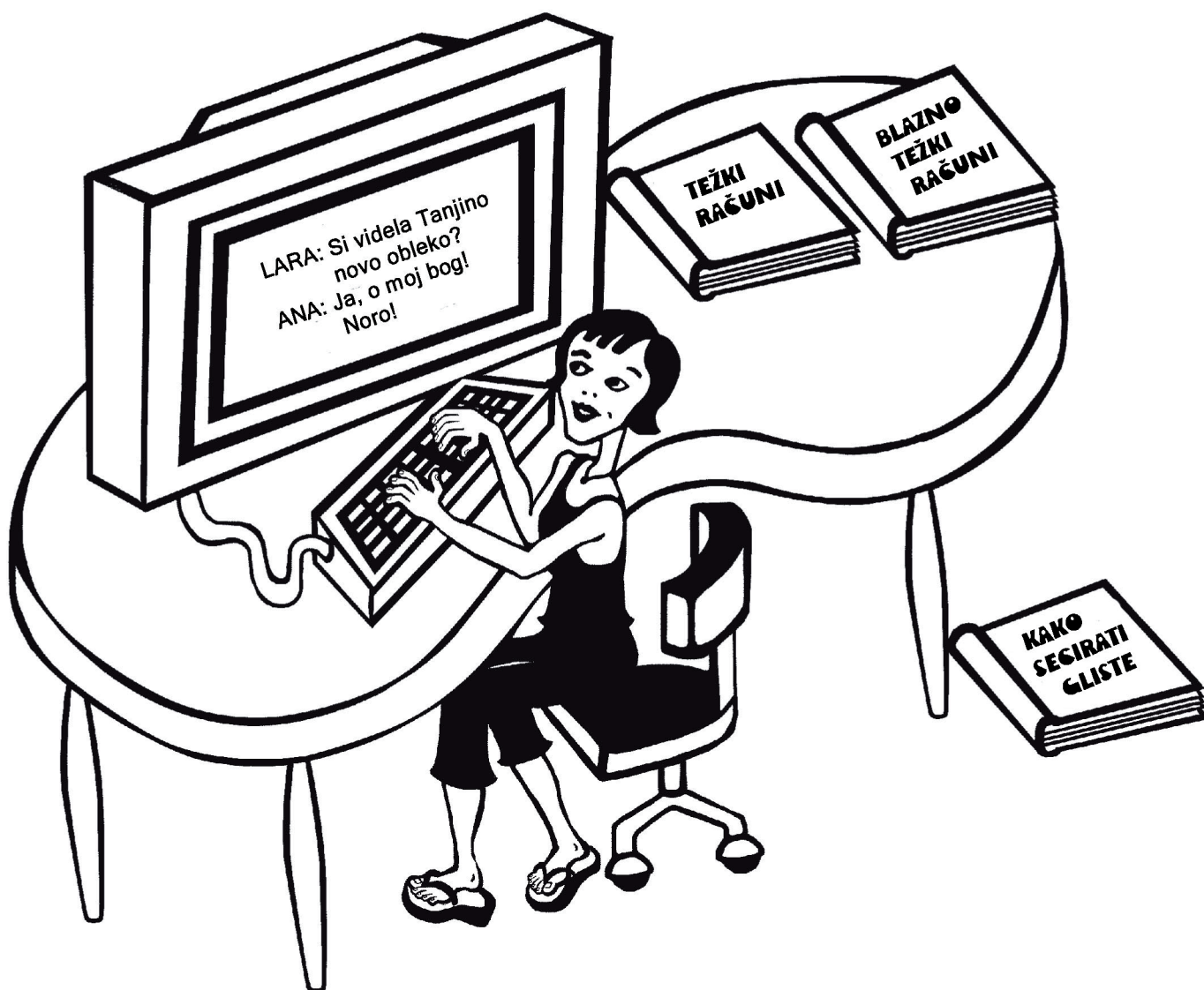
Situacija	Depresivne misli	Realistične misli
Pomemben test sem pisala samo 3, pričakovala pa sem veliko več.	Totalno sem zavozila s testom. [Vse ali nič, Perfekcionizem]	Čeprav sem pričakovala boljšo oceno, mi je šlo kar dobro v primerjavi s povprečjem v razredu. To še zdaleč ni noben poraz.
	Sem zabita in lena. [Označevanje]	Te nalepke so neupravičene; veliko sem se učila za ta test. Samo zato, ker nisem dobila odlične ocene, še nisem zguba.  To so samo žalitve, nič ne pomenijo in ničemur ne služijo.
	Zavozila bom tudi pri vseh ostalih testih. [Pretiravanje]	To res ne pomeni, da bom zavozila še ostale teste – zakaj bi?  Pravzaprav mi gre pri drugih predmetih precej dobro, pa tudi matematika mi gre od rok.  Še vedno se lahko vpišem na željeno fakulteto, samo svoje dobro povprečje moram ohraniti, kar tudi nameravam.

## Popolno dekle

**A**na je vadila realistično razmišljanje vsakič, ko je opazila, da jo obhajajo temačne in depresivne misli. Ko so se začele in je opazila poslabšanje razpoloženja, je vadila razmišljanje realističnih misli. Njeno razpoloženje se je nekoliko popravilo. Še naprej je vadila in se počutila manj potrto in pobito. Najprej se ji je zdelo namerno razmišljanje realističnih misli povsem ponarejeno. Z vajo pa se ji je zazdelo

realistično razmišljanje o sebi nekaj čisto normalnega.




Poleg tega se je potrudila in poklicala prijateljice za druženje, celo preden se je dobro počutila. Aktivnost in družba sta pomagali dvigniti njeno razpoloženje. Počasi je šlo na bolje, izboljšala pa sta se tudi njena koncentracija in spanec. Postopoma je prišla iz depresije.



# Reševanje problemov




## V tem delu

### se boste naučili, kako:

-  bolje razumeti probleme, ki vas pestijo,
-  priti do več različnih rešitev,
-  poiskati najboljšo rešitev in začeti reševati problem.

**K**o se soočate z velikimi problemi, ki jih s težavo rešujete, slabo razpoloženje pravzaprav ni presenetljivo. Če so problemi za vas preobremenjujoči in vam povzročajo veliko stresa in trpljenja, lahko zdrsnete v blago ali hudo depresijo. Raziskave so pokazale, da so nekateri ljudje z depresijo doživeli nenavadno velike količine stresa, konfliktov ali izgube, preden so zboleli za depresijo. Učinkovito premagovanje težav v življenju torej pomaga tudi preprečevati depresijo.

Pa ne le to, oseba z depresijo ima tudi več težav pri reševanju življenjskih problemov. Pri tem se mu/ji:

-  zdi problem težji, kot je v resnici,
-  porajajo težave pri iskanju rešitev, lahko obstane pri določeni vrsti odzivanja, ki pa ne deluje;
-  zdi težko izpeljati načrte.

Če je depresivna oseba tako pod pritiskom, da preneha reševati probleme, se bodo problemi le poslabšali. Zato je učenje bolj učinkovitega reševanja problemov pomembno tudi pri premagovanju depresije.

## Reševanje problemov

Uporabili bomo posebne delovne liste za reševanje problemov.

Oglejmo si primer:

Problem:	Profesorica me ima vedno na piki, to ni pošteno.
Ljudje, ki me podpirajo:	Moji starši; šolska svetovalka; moj dobri prijatelj in sošolec.
Kaj želim, da bi se zgodilo:	Hočem samo, da me obravnava enako kot vse ostale v razredu.
3 stvari, ki bi jih lahko naredil/a:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Naslednjič, ko me vzame na piko, ji lahko sarkastično odgovorim.</li><li>2. Lahko se potuhnem v razredu in upam, da bo pozabila name.</li><li>3. Lahko se pogovorim s svetovalko o vsem tem.</li></ol>



(c) 2005 D. Bilsker, M. Gilbert, D. Worling in E.J. Garland. Vse pravice pridržane.



### Sledijo koraki učinkovitega reševanja problemov

#### 1 Izberite problem

**P**rvi korak pri reševanju problemov je, da si izberete problem. Konec koncev se ne morete domisliti rešitve, če ne morete natančno določiti, v čem je problem.

Problem lahko določite tako, da ste pozorni na to, kako se vaše razpoloženje spreminja čez teden. Opazujte, kaj se dogaja, ko se poslabša: o čem ste razmišljali, kje ste bili, kaj se je zgodilo tik pred tem? Vaše slabo razpoloženje je lahko dober pripomoček za prepoznavanje problemov.

Razmislite o problemih, ki vas najbolj pestijo. Nekateri so najbrž veliki (starši se ločujejo),

nekateri pa manjši (prihajajoči test). Nekateri neposredno vključujejo vas (spor s prijateljem), nekateri pa reči, ki se vam dogajajo (menjava šole).

Izberite si problem, s katerim boste začeli. Naj bo eden manjših, ki vas neposredno vključuje in se vam dogaja zdaj; nato lahko preidete na večje probleme. Skušajte biti kar se da natančni in določeni.

Na primer "vse je zanič" ni prav natančno in določeno: ni jasno, kje je sploh problem. "Ne želim se toliko kregati z očetom zaradi domače naloge" je že bolj natančno in jasno pove, kaj je narobe in kaj je potrebno spremeniti.

#### Problem, ki ste si ga izbrali, je:





### Razumeti problem

- L Kdo vas podpira (prijatelji, brat/sestra, starši ali drugi odrasli)?
- L Ste že kdaj imeli tak problem? Če da, kako ste se z njim spopadli?
- L Potrebujete več informacij?
- L Kaj bi se spremenilo, če bi rešili problem? Kako bi se počutili? Kako bi se drugi ljudje počutili?

 Ljudje, ki me lahko podpirajo

---

Druge zamisli glede tega problema:

### 3 Razmislite o različnih načinih, na katere bi lahko rešili problem

**Z**apišite si tri možna dejanja, ki bi vam pomagala rešiti ta problem. Naj bodo stvari, ki jih lahko naredite sami in niso odvisne od drugih. Ne ocenjujte, kaj je najboljšo:

samo razmislite o različnih dejanjih. Brez skrbi, če ste kaj od tega že poskusili in ni delovalo - okoliščine se spreminjajo.



1.

2.

3.


### 4 Primerjajte različne rešitve med seboj

**P**remislite, kaj bi najverjetneje pomagalo pri problemu. Poglejte dobre in slabe strani vsakega dejanja. Najstnik, ki se mu je zdelo, da ga ima profesorica na piki, je takole izpolnil delovni list:

Ukrep	Dobre strani	Slabe strani
1. Naslednjič, ko me vzame na piko, ji lahko sarkastično odgovorim.	Dal bi ji vedeti, kako mi je.	Imel bi še več težav.  Pouk bi bil še bolj stresen.
2. Lahko se potuhnem v razredu in upam, da bo pozabila name.	Lahko bi "izginil" v razredu in me ne bi gnjavila.	Zelo dolgočasno je, če pri pouku nikoli ne spregovoriš.  Mogoče se bo še bolj spravila name.
3. Lahko se pogovorim s svetovalko o vsem tem.	Svetovalka bi se lahko na štiri oči pogovorila s profesorico.  Lahko bi predlagala nove rešitve.	Trenutno mi ne pridejo na misel.

### 4 Primerjajte različne rešitve med seboj, nadaljevanje

Sedaj poskusite sami. Zapišite dobre in slabe strani vsakega ukrepa posebej:



Ukrep	Dobre strani	Slabe strani
1.		
2.		
3.		

### 4 Primerjajte različne rešitve med seboj, nadaljevanje

**M**ajhen nasvet glede primerjave različnih ukrepov. Poznamo tri vrste dejanj: pasivna, agresivna in asertivna (odločna).

#### Pasivna dejanja:

svoje poglede zadržite zase, saj se vam ne zdijo vredni, da bi jih delili z drugimi ali pa ne storite, kar želite, ker se vam želje drugih zdijo bolj pomembne.

#### Agresivna dejanja:


ne poslušate mnenj drugih in skušate storiti, kar sami želite, ne glede na to, kako to vpliva na ljudi okrog vas.

#### Asertivna dejanja:

Znate poiskati ravnotežje med vašimi željami in željami drugih, znate povedati svoje mnenje in poslušate mnenja drugih.

Kot ste že ugotovili, pasivna in agresivna dejanja navadno niso najboljša. Ko tehtate različna dejanja, bodite pozorni na to, ali se vam zdijo pasivna ali agresivna.

### 5 Izberite najboljši ukrep

 glejte si dobre in slabe plati vsakega ukrepa ter se odločite, kaj je najbolje storiti.

Nato si zamislite načrt, kako bi dejanje izpeljali. V naslednjem poglavju, Postavljanje ciljev, bomo pojasnili, kako si postaviti resnično dosegljive cilje in jih nato tudi izpeljati.

Ta zgodba prikazuje, kako lahko **Reševanje problemov** uporabimo proti depresiji

# Dekle z jeznimi starši

**Ingridini starši so se neprestano prepirali.**

(vsaj tako je bilo videti).

Kreganje, sarkastični odgovori, včasih celo ozmerjanje. Zaradi tega se je Ingrid grozno počutila: prestrašeno in jezno.



Tudi kadar sta prenehala s prepiranjem in sta se le grdo gledala ter loputala z vrati, se je Ingrid skrila v svojo sobo in obupana jokala. **Imela je komaj 14 let** in ni vedela, kaj naj stori.

Počutila se je ujeto in samo - komu bi lahko povedala? Zdelo se ji je, da ne bi prenesla, če bi njeni prijatelji ugotovili, kako bedna je njena družina, in ni si znala predstavljati, da bi se o tem pogovorila z zdravnikom ali svetovalcem. Resnično je mislila, da se ne more pogovoriti z nikomer ... Preprosto bo morala živeti s tem.

Pa ni mogla živeti s tem. Postajala je vse bolj žalostna in v šoli se je težko zbrala, ker si je

nenehno predstavljala prepire staršev in kako se na koncu ločita. To jo je še bolj potrlo, zato je slabo spala in v šoli je bila utrujena. Ker je v šoli popuščala, je bila nad sabo razočarana.

Profesorica je opazila, da je Ingrid utrujena in večino časa nesrečna. Napotila jo je k šolski psihologinji in Ingrid se je strinjala. Psihologinja ji je pomagala, da se je odprla in povedala, kako hudo je doma. Domenili sta se, da se bosta vsakih nekaj tednov srečali. Psihologinja ji je dala tudi kopijo tega priročnika. Ingrid se je odločila, da je večšina reševanja problemov najpomembnejša zanjo.

## ~ Dekle z jeznimi starši ~

**Ingrid si je kot problem izbrala, seveda, prepiranje svojih staršev. Takole je zapisala:**

Problem:	Moji starši se veliko prepirajo, dva ali trikrat na teden, in zaradi tega sem žalostna, jezna in strah me je, da bi se ločila.
Ljudje, ki me podpirajo:	šolska psihologinja, moja zdravnica, moja najljubša teta in moji dve najboljši prijateljici
Kaj želim, da bi se zgodilo:	Želim, da se nehata prepirati, vsaj ne tako pogosto, in da razmišljata tudi, kako se jaz počutim.
3 stvari, ki jih lahko naredim:	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se naučim živeti s tem in nikomur ne povem.</li> <li>2. Zbežim od doma.</li> <li>3. Povem staršem, kako se počutim, in jih prosim, da se spremenijo.</li> </ol>

**Nato je pretehtala vse tri morebitne ukrepe:**

Ukrep	Dobre strani	Slabe strani
1. Se naučim živeti s tem in nikomur ne povem	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀️ moji prijatelji ne bodo izvedeli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀️ ne bo se spremenilo in še naprej bom nesrečna</li> </ul>
2. Zbežim od doma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀️ nikoli več mi ne bo treba poslušati njenega prepiranja</li> <li>☀️ lahko bi bila prava pustolovščina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀️ pogrešala bi ju</li> <li>☀️ lahko bi končala na cesti in to bi bilo grozno.</li> <li>☀️ Res bi jih prestrašilo, pa radi me imajo</li> </ul>
3. Povem staršem, kako se počutim zaradi kreganja, prosim, da se spremenijo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀️ tako vsaj poskušam nekaj izboljšati</li> <li>☀️ mogoče se bosta manj kragala, če bosta vedela, kako hudo mi je.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☀️ strah me je povedati, mogoče bosta jezna name.</li> </ul>

## ~ Dekle z jeznimi starši ~

Ingrid se je odločila, da je št.1 preveč pasivno dejanje, saj bi ostala v isti bedni situaciji, št. 2 pa je preveč agresivno, saj bi s tem prizadela starše, pa tudi zanjo je nevarno. Odločila se je za št.3, torej pogovor s starši o tem, kako hudo ji je. Za vikend ju je prosila, če se lahko pogovori z njima in jima zaupala svoje občutke in željo, da bi se manj prepirala. Nista bila jezna, ker je spregovorila o tem, in priznala sta, da se zadnje čase veliko prepirata. Obljubila sta, da se bosta resnično potrudila stvari nekoliko umiriti in se manj kregati.

Pomagalo je, res sta se redkeje prepirala. A še vedno preveč za Ingrid, zato je bila še zmeraj nesrečna. Nato se je odločila, da bo naredila še nekaj drugega: več časa je začela preživljati pri svoji najljubši teti, kjer je bil mir. Z manj kreganja doma in enim večerom na teden pri teti, se je življenje za Ingrid precej izboljšalo. Njeno razpoloženje in spanec sta se popravila; spet se je počutila dobro.








# Postavljanje ciljev




## V tem delu

### se boste naučili, kako:

-  si postaviti cilje, ki so pomembni za vas
-  si zamisliti cilje, ki jih lahko dosežete
-  se premakniti k novim ciljem

**P**ostavljanje ciljev pomeni premik od zavedanja, da morate nekaj narediti, k načrtovanju, kako boste to storili. Gre za ukrepanje. Lahko se domislite še tako dobrih idej za rešitev problema, pa se jih nikoli ne lotite: postavljanje jasnih in dosegljivih ciljev je najboljši način, da boste ideje tudi uresničili.

Ko ljudje postajajo depresivni, si težko zastavijo cilje:

-  primanjkuje jim motivacije,
-  zdi se jim, da nimajo energije za doseganje ciljev in
-  pogosto si zastavijo prevelike cilje.

Pa ne le to, če si ne znajo dobro postavljati ciljev, imajo tudi manj možnosti za reševanje problemov ali ponovno sodelovanje pri prijetnih aktivnostih, zato je še večja verjetnost, da bodo postali depresivni.

**Na naslednjih straneh boste izvedeli, kako si lahko postavite cilje za reševanje težav in napravite svoje življenje bolj zanimivo.**

### 1 Izberite si cilj za naslednji teden

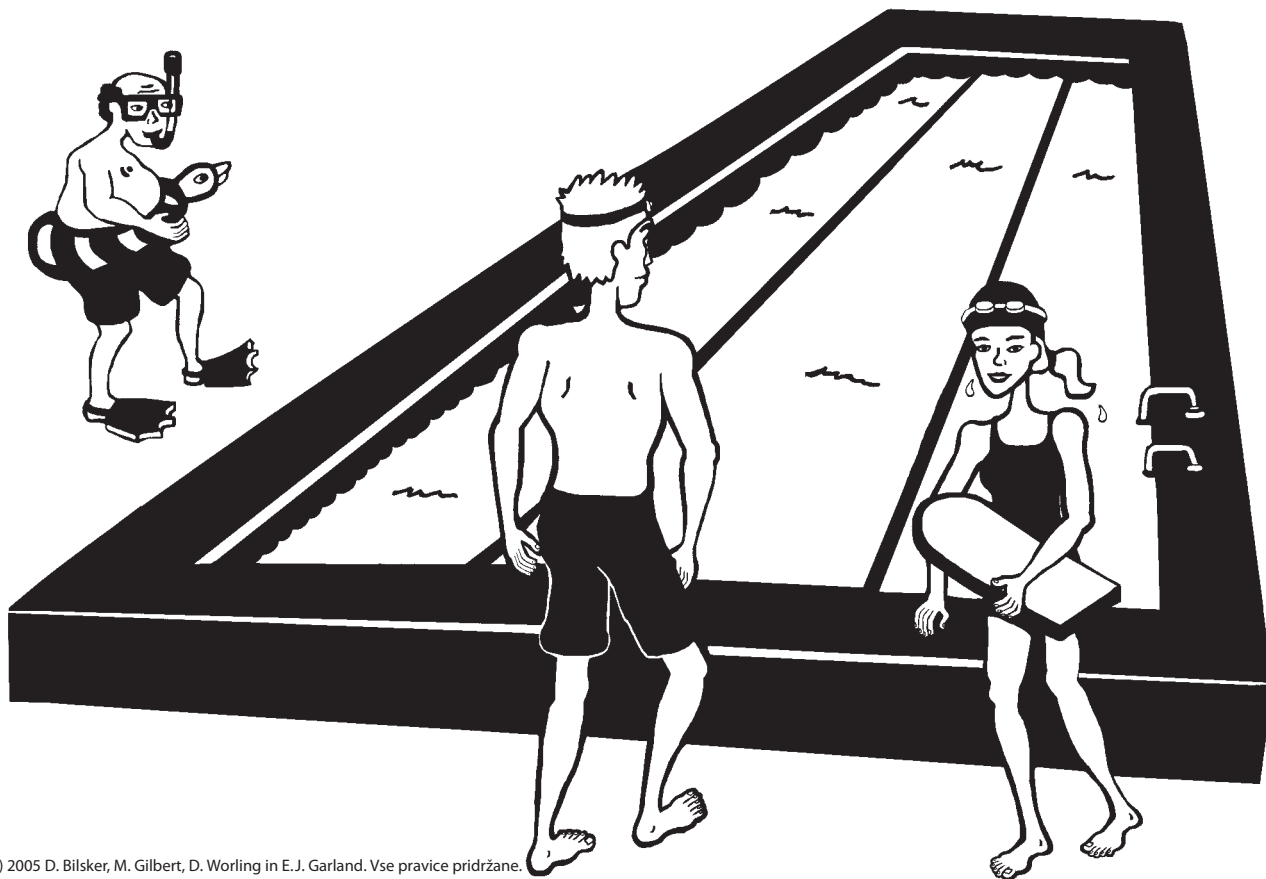
**K**atero koristno dejanje bi lahko preizkusili naslednji teden? Denimo, da vam preglavice povzročajo slabe ocene pri slovenščini in se odločite, da je najboljša rešitev za to več učenja. Zastavljanje ciljev bo tako vključevalo odločanje o tem, koliko časa se želite učiti in kdaj se boste učili.

Ali pa, denimo, da se počutite osamljeni in dolgočasni, zato je vaš cilj preživeti več časa z drugimi in početi kaj zabavnega.

Dober začetni cilj bi bil, da se pozanimате o prostočasnih aktivnostih na vaši šoli ali v vaši okolici. Cilji so pomembni, če vas pesti depresivno razpoloženje: depresivni ljudje pogosto prenehajo z druženjem, opustijo šport ali ne hodijo več v kino in na koncerte. Njihov svet postaja vse manjši in bolj prazen, kar le še poslabša depresijo. Aktivnosti pa vas povežejo z drugimi ljudmi in prijetnimi stvarmi ter tako povečujejo in bogatijo vaš svet.

### Tu je primer cilja:

Več telovaditi – jutri začnem plavati v bazenu



## Postavljanje ciljev

Sedaj pa si **vi** izberite cilj, za katerega si boste prizadevali:



A large, empty grey rounded rectangle intended for writing a goal.

### **2** **Vaš cilj naj bo natančno določen, dosegljiv in načrtovan.**

Raziskovalci so ugotavljali, kakšne cilje ljudje najpogosteje uresničujejo.

Ugotovili so, da so učinkoviti cilji:

#### **določeni**

Bodite zelo jasni glede tega, kar želite narediti. Nejasne cilje veliko težje izpeljemo. Cilj, kot je "več se moram učiti matematiko", ne bo prav nič spremenil vaših učnih navad. Ne boste si zastavili določenega časa za učenje matematike in ne boste vedeli, kdaj ste cilj uresničili. Ljudje, ki si zastavijo nejasne cilje, pogosto mislijo, da jim gre slabo, tudi če jim gre dobro: navsezadnje ne glede na to, koliko se učite, bi se lahko vedno učili še "več". Boljši cilj bi bil: "Ob ponedeljkih in sredah zvečer se bom eno uro učil matematiko."

#### **dosegljivi / realistični**

Najstniki si pogosto zastavijo zelo ambiciozne cilje. Nekdo, ki nikdar ni telovadil, si zastavi cilj, da bo naslednji teden pričel telovaditi po uro na dan. Ta cilj je nerealističen in skoraj nikomur ne bi uspela tako hitra sprememba. Četudi bi komu uspelo držati tak tempo teden ali dva, bi kmalu kakšen dan izpustil in se nato žrl, ker mu je "spodletelo", nato pa morda celo prenehal telovaditi. Če si zastavite prevelike cilje, ste na pol poti do razočaranja. Zapomniti si velja tudi, da depresivni ljudje že tako nekoliko težje uresničujejo zadane cilje; primerneje je, če si zastavijo nekoliko bolj obvladiljive. Cilj, ki si ga zadate, mora biti dovolj enostaven, da ga uresničujete, četudi se počutite depresivni. Sprva si postavite majhne cilje, z uspehi, ki postopoma pridejo, pa tudi bolj ambiciozne.

#### **načrtovani**

Natančno morate vedeti, kaj boste počeli, kje, koliko časa in kdaj boste to počeli. Bolj natančni kot ste pri oblikovanju cilja, večja je verjetnost, da ga boste dosegli. Slab cilj bi bil torej "šel bom plavat"; boljši cilj bi bil: "Šel bom plavat v torek, v bazen v centru, okrog petih in pol." Najboljši način za načrtovanje ciljev je, če si jih zapišete v rokovnik z datumi. Ko cilj dosežete, ga obkljukate. Tako boste natančno vedeli, kaj ste že dosegli in kaj še nameravate.

## Goal Setting

### 2 Vaš cilj naj bo določen, dosegljiv in načrtovan, nadaljevanje

Oglejmo si primer, kako si lahko zapišemo cilj:

Moj cilj	Kako pogosto?	Kdaj natančno?
Plavati v azenu, 20 minut	Enkrat tedensko za začetek	V torek po šoli

Zapišite še **svoj** cilj:

Moj cilj	Kako pogosto?	Kdaj natančno?

Cilj naj bo za vas kakor zmenek s samim seboj. Tako pomemben mora biti, kot obisk pri zdravniku. Če ga morate

odpovedati, ga takoj prestavite in ga naslednjič ne zamudite.

### 3 Izpeljite svoj cilj

**K**o dosežete svoj cilj, ga ne pozabite obkljukati v svojem zvezku ali rokovniku. Seveda si ob tem tudi čestitajte, ker ste ga izpeljali - zelo pomembno je prepoznati, kar ste dosegli. Depresivni ljudje si težko priznavajo dosežke; vidijo jih kot smešno lahke ali nepomembne. A dejstvo je, da je doseganje vsakega cilja, ko ste depresivni, zelo težko in zahteva veliko odločnosti. Nikar ne prezrite malih zmag in ne mislite, da ne štejejo. Seveda štejejo, še posebej, če ste depresivni.

Pogosto je koristno, če o ciljih poveste prijatelju ali odraslemu. Ko cilj dosežete, to delite s prijateljem.

Kaj pa, če cilja ne dosežete? Pohvalite se za trud in za to, kar ste se ob tem naučili. Kaj vam je preprečilo uspeh? Kako bi si lahko cilj olajšali? Včasih se začnemo kriviti za neuspeh. A to prav nič ne koristi, pa še upravičeno ni - veliko razlogov

je, da ne uresničimo ciljev. Včasih je razlog ta, da smo si zastavili prevelik cilj. Včasih pri doseganju ciljev potrebujemo nekaj pomoči: na primer, morda boste morali prositi prijateljico, da gre z vami plavat. Včasih pa je razlog v nepredvideni oviri: tistega večera, ko ste se želeli učiti, je prišlo do krize v družini. Ne glede na vse ovire, si cilj ponovno postavite za naslednji teden ali ga spremenite tako, da ga boste lažje dosegli. Razmislite o tem, kako bi ga nekoliko zmanjšali (npr. začnite le s pol ure učenja) ali kako bi vam lahko kdo pri tem pomagal (npr. učite se s prijateljem ali skupino sošolcev).

### 4 Ponovno razmislite o cilju

**N**ekateri cilji so le enkratni, kot je na primer pozanimati se za delovni čas fitness studia. Ta cilj je izpolnjen. Večina ciljev pa zahteva dejavnosti, ki trajajo dlje časa, kot so na primer spremembe učnih navad, spoznavanje novih ljudi ali vpis v fitness program. Ko dosežete tak cilj, nadaljujte z njim nekaj tednov. Nato se odločite, ali želite cilj nekoliko povečati ali ostati na isti stopnji, dokler vam ne preide v kri. To je vaša izbira. A kadar se vam cilj zazdi enostaven in vam uspeva že nekaj tednov, povečajte cilj ali dodajte kakšnega novega. Če dodajate nov cilj, si zapišite urnik zanj poleg tega, ki ga že

izpolnjujete. Ne pozabite si cilja obkljukati, ko ga dosežete, in se ob tem vsakič pohvalite. Navadno ni priporočljivo delati na več kakor treh ciljih naenkrat: samo zmedo povzroča in težko se jim boste ustrezno posvetili.

Čez čas se boste navadili na nove aktivnosti in prešle vam bodo v navado. Nato sploh ne bodo več cilji, ampak le stvari, ki ste jih vajeni početi.

Sledi zgodba o tem, kako lahko **Postavljanje ciljev** uporabimo proti depresiji

# Plahi fant

## Jan je imel težave

z drugimi otroki, ko je začel hoditi v tretji razred. Prej ni nikoli razmišljal o tem, kako se razume z drugimi ali kaj si mislijo o njem. Tistega leta pa se je njegova družina preselila in šel je v drugo šolo. Prvi teden se mu je nekaj otrok posmehovalo, dražili so ga. Grozno se je počutil, zato je postal zaskrbljen in se je držal zase.



Ko je nekoč pristopila sošolka in ga pozdravila, je bil tako napet, da je le strmел v tla in nekaj zamomljal. Odšla je. Postal je še bolj sramežljiv in se ogibal drugih otrok.

Drugi otroci so ga pričeli dojemati kot nedružabnega, zaradi česar je še težje govoril z njimi. Ob koncu osnovne šole je bil brez prijateljev in ves čas po šoli je preživel sam. V šoli mu je šlo dobro in rad je bral znanstveno fantastiko, a bil je osamljen in žalosten. Kadarkoli ga je kakšen vrstnik ogovoril, si je mislil "samo prijazna je" ali "kmalu bo

ugotovil, kako čuden in dolgočasen sem". Nato je postal ves napet, želodec se mu je stisnil in obnemel je. Strmel je v tla in nekaj momljal, dokler vrstniki niso odšli, nato pa je bil jezen sam nase, ker je izpustil priložnost, da bi se s kom spoprijateljil.

Bil je žalosten in brez poguma. Počasi je postal depresiven. Njegove ocene so strmoglavile, ker je izgubil motivacijo za učenje. Prigovarjal si je, da je čuden in šibek, ker nima prijateljev, ozmerjanje samega sebe pa ga je le še bolj potrlo.

## Plahi fant

**V** drugem letniku so se Janu obetali popravni izpiti in jasno je bilo, da ni vse v redu, zato so njegovi starši vztrajali, naj obišče zdravnika. Ta je ugotovil, da je Jan nekoliko depresiven in ga je napotil k psihologu, ki zdravi s pomočjo metode KVT (kognitivno-vedenjske terapije). Ker je imel blago depresijo, mu zdravnik ni predpisal zdravil; Jan je

potreboval povezovanje z drugimi. Zdravnik mu je dal tudi kopijo tega priročnika. Ker ni takoj dobil datuma za obisk psihologa, se je Jan odločil, da si bo kar sam skušal nekoliko spremeniti življenje. Uporabil je Postavljanje ciljev in se odločil za nekaj aktivnosti, da bi se več družil z drugimi ljudmi.

### Janov cilj je bil pridružitev forumu navdušencev znanstvene fantastike.

Moj cilj	Kako pogosto?	Kdaj točno?
Pridružiti se forumu za ZF in prebrati nekaj vpisov	Enkrat na teden po pol ure	v ponedeljek ali sredo zvečer

Rezultat njegovega prvega cilja je bil kar dober: najprej je le bral vpise drugih, nato je napisal nekaj svojih in bil zelo zadovoljen, ko so mu drugi prijazno odgovorili.

Njegov naslednji cilj je bil, da se bo več *pogovarjal s sošolci*, zato si je zadal natančno nalogo: na dva dni bo sošolca ali sošolko vprašal nekaj o učni snovi in se mu/ji zahvalil za informacijo.

Moj cilj	Kako pogosto?	Kdaj točno?
Vprašati sošolca/sošolko nekaj v zvezi s snovjo	Dvakrat na teden	Pri slovenščini



## Plahi fant

**T**udi pri drugem cilju se je dobro odrezal: vprašati sošolce o snovi v šoli je bilo zanj lažje kakor pogovor o drugih rečeh. Sošolci so bili presenečeni, da jih je Jan nekaj vprašal in se jim nato celo zahvalil - in večinoma so se pozitivno odzvali. Ti mali uspehi so mu vlili pogum in bil je manj depresiven.





Ko je pričel s terapijami pri psihologinji, se je naučil premagovati anksioznost, kako spremeniti svoje razmišljanje, da bo zanj bolj vzpodbudno, ter kako počasi povečati stike z drugimi ljudmi. Naučil se je, kako biti bolj sproščen v skupini ljudi. Še naprej je delal majhne spremembe; počutil se je bolj povezanega z drugimi in postopoma je prišel iz depresije.



# Koristne reči

**Naslednji del vsebuje informacije, koristne za najstnike, ki se soočajo z depresijo.**

**Vsebuje informacije o:**

-  Razlogih za spremembe
-  Soočanju s ponovitvijo
-  Drogah, alkoholu in depresiji
-  Prehrani, telovadbi in depresiji

## Razlogi za spremembe

Težko je kaj spremeniti, celo kadar spreminjamo kaj na bolje, kot je selitev v večje stanovanje, nov šport ali novo prijateljstvo. Zakaj? Ker pomeni, da moramo početi nekaj, v čemer nismo tako domači, pridobivamo nove informacije in veščine in doživljamo stvari, ki jih prej nismo. Ko se počutite pod stresom ali pobiti, je še posebej težko kaj spremeniti,

saj se vam zdi, da nimate energije ali sposobnosti za preizkušanje novega.

Prav zato je pomembno, da se nekoliko spodbudite in se spomnite, zakaj se je za spremembe vredno potruditi.

## Spremembe prinašajo nova doživetja

Če ničesar ne počnete ali počnete vse po starem, ne boste prav nič vplivali na svoje počutje. In to je lahko dolgočasno. Nove izkušnje so sprva nekoliko čudne, pa vendar tudi razburljive, zanimive in zabavne. Vse to si zaslužite.

## S pomočjo sprememb osvajamo nova znanja

Če vse počnemo po starem, še posebej, če to ne deluje, se zelo težko naučimo kaj novega. Počutite se, kot da sploh nimate nobene izbire in da bodo stvari vedno enake. Če poskusite kaj novega, pridobite več možnosti. Spomnite se, kako je bilo, ko ste se naučili nove videoigrice, športa ali snovi v šoli. Morda je bilo sprva težko ali nenavadno, a z vajami je postalo lažje.

Včasih ne moremo veliko storiti glede težave, lahko pa spremenimo naše mišljenje o njej in s tem tudi naša čustva do nje ...

### Spremembe vam dajo moč

Vzrok, zakaj ne poskušamo česa spremeniti, pogosto izvira iz občutka, da je za situacijo odgovoren ali kriv nekdo drug. S tem se počutimo nemočni. A kljub temu lahko marsikaj spremenite z dejanji in drugačnim razmišljanjem. Prizadevanje za spremembe vam ponovno vrne občutek nadzora in vas okrepi.



# **No, to zdaj vemo: spremembe so vredne truda, a je še vedno težko. Zato je tu nekaj nasvetov, s katerimi boste lažje začeli:**

## Pridobite vse potrebne informacije

Če ste prebrali priročnik do tu, ste že na dobri poti! Kar nadaljujte in ugotovite, kaj morate vedeti, da bi lahko kaj spremenili. Nekaj informacij dobite v priročnikih, kot je tale; nekaj jih najdete na internetu, v knjigah ali revijah, dobite jih tudi od drugih. In vedno iščite dobre informacije - če niste prepričani glede kakšne informacije, preverite pri profesorju, starših ali nekomu, ki mu zaupate. Ne bojte se postavljati vprašanja.

## Poiščite podporo

Pogovorite se s prijatelji, brati ali sestrami, starši ali drugimi odraslimi. Iščite ljudi, ki jim zaupate in vas bodo podpirali pri uvajanju sprememb. Pomagajo vam lahko pri zamišljanju novih strategij, vam nudijo pozitiven odziv in vas spodbujajo pri vaših naporih. Ljudje, ki ne poslušajo in se samo strinjajo, da je vaša situacija obupna ali vam rečejo "odmisli to", vam verjetno ne bodo pomagali in se boste zaradi njih še slabše počutili.

## Bodite potrpežljivi sami s seboj

Ne pričakujte sprememb kar čez noč. Zastavite si realistične cilje in si vzemite čas. Pohvalite se, ker ste poskusili nekaj novega. Zapomnite si, da se včasih ne posreči kar v prvem poskusu, in se učite na napakah.

## Če želite kaj spremeniti, storite kaj

Razlika med odločanjem in dejanjem je, no, dejavnost. Že z majhnim korakom ste spremenili nedejavnost v dejavnost - in stvari so že malenkost drugačne. Če ste prebrali do tu, ste že naredili korak; sedaj pa skušajte to razliko še povečati.

# Droge, alkohol in depresija

**V**ečina najstnikov se znajde v situacijah, kjer pridejo v stik z alkoholom ali drogami. Toda najstniki z depresijo morajo biti pri odločanju o alkoholu ali drogah še posebej previdni.

Depresivni ljudje včasih pravijo, da se počutijo bolje (bolj sproščeni in bolj veseli), kadar so pod vplivom alkohola ali drog. Pri tem naletimo na nekaj težav:

- ❖ Zazdi se jim, da so lahko sproščeni samo pod vplivom alkohola ali drog (*nerealistično razmišljanje*).
- ❖ Pijani ali zadeti se težje učijo in uporabljajo nove veščine za soočanje s situacijami (*slabo reševanje problemov*).

V tem priročniku se naučite razvijanja realističnega razmišljanja in sposobnosti učinkovitega reševanja problemov.

Alkohol in droge vplivajo na razmišljanje ljudi, na njihovo počutje in vedenje. Tudi depresija vpliva na razmišljanje, počutje in vedenje, vse troje lahko poslabša. Zato je kombinacija zlorabe substanc in depresije dvojna godlja. Lahko vodi v nepremišljene in hitre odločitve. In kar je najmanj, lahko privede do nerodnih ali čudnih situacij, s katerimi se boste morali spopadati zatem, torej vam povzroča probleme, namesto da bi jih reševala. V najslabšem primeru se lahko konča zelo resno, s poškodovanjem sebe ali bližnjih.



(c) 2005 D. Bilsker, M. Gilbert, D. Worling in E.J. Garland. Vse pravice pridržane.

## Droge, alkohol in depresija

Alkohol in droge lahko vodijo v depresijo ali jo poslabšajo. Če oseba jemlje zdravila proti depresiji, lahko droge in alkohol ustavijo delovanje zdravil ali povzročijo hude stranske učinke.

Če droge in alkohol pogosto zlorablamo in pričnejo močnejše motiti naše življenje, postanemo od njih odvisni. Takrat je odvisnost največji problem in še težje je premagati depresijo.

Če ste depresivni in zlorabljate alkohol ali droge, morate o tem dobro premisliti. Če obiskujete svetovalca, zdravnika ali strokovnjaka za duševno zdravje, jim odkrito povejte o tem. Če ne obiskujete nobenega strokovnjaka, spregovorite o tem s starši ali drugimi odraslimi. Če alkohol in droge motijo vaše življenje, se morate z njimi spopadati hkrati z depresijo.

# Telovadba, prehrana in depresija

**V**si vemo, da sta telovadba in zdrava prehrana dobri za nas. Slednja nam zagotovi dovolj energije in snovi za zdravo telo. Redna telovadba pa pomaga telesu ostati v dobri kondiciji in izboljša spanec. Ljudje, ki dobro jedo in redno telovadijo, so bolj samozavestni, imajo več energije in se lažje spopadajo s stresom.

Zdrava prehrana in telovadba pa sta še posebej pomembni za ljudi z depresijo. Skrb za telo lahko izboljša razpoloženje. Neka raziskava je pokazala, da je za nekatere ljudi redna telovadba pri zmanjševanju depresije ravno tako učinkovita kakor zdravila.

Če ste depresivni, je lahko težavno skrbeti za telo in začeti s telovadbo. Saj se že skozi dan težko prebijete, kaj šele da bi sledili načrtom vadbe in zdrave prehrane! Depresija nam krade motivacijo za početje stvari: manj kot počnemo, manj se nam da početi ... in tako naprej.

A kot ste se naučili v poglavju o zastavljanju ciljev, si je potrebno postaviti majhne cilje in postopoma napredovati do boljše kondicije in zdravja. Če ste večino časa preždeli pred televizorjem ali spali, boste morali spremembe uvesti počasi.

(c) 2005 D. Bilsker, M. Gilbert, D. Worling in E.J. Garland. Vse pravice pridržane.

Neka raziskava je pokazala, da so bili študentje, ki so kazali znake za tveganje depresije in so prejeli kognitivno-vedenjsko zdravljenje, bolj telesno zdravi, manj so obiskovali zdravnika in so izboljšali svojo prehrano ter več telovadili v primerjavi s študenti, ki niso prejeli terapije.

Buchanan, Rubenstein-Gardenswartz & Seligman.  
Prevention & Treatment, Št. 2, 1999

## **Kaj si morate zapomniti:**

### **Bodite natančni**

"Jedel bom bolj zdravo hrano" zveni dobro, vendar je preohlapno, da bi vam lahko koristilo.

### **Bodite dosledni**

Skušajte se držati svojih načrtov in ne prepustite se izgovorom.

### **Male stvari štejejo**

Enkrat pojdite po stopnicah, namesto z dvigalom, ali pa izstopite z avtobusa eno postajo prej in pojdite peš do cilja.

### **Poiščite si družbo za telovadbo**

Če se telovadbe lotite sami, je lahko težko. Skušajte prepričati prijatelja ali člana družine, da se vam pridruži, in skupaj se lahko spodbujata.

Zabavajte se, 15 minut teka, kolesarjenja ali plavanja je še vedno telovadba.





# Soočanje s ponovitvijo

**M**nogo ljudi se je uspešno spopadlo z depresijo s pomočjo dobrih strategij soočanja, kot so opisane

v tem priročniku, ali s pomočjo strokovnega zdravljenja. Včasih pa se depresija vrne. Temu pravimo *ponovitev depresije*

## Z možnostjo ponovitve se lahko soočite na tri načine.

**I** skušate *preprečiti ponovitev depresije* s pomočjo uporabe veščin za soočanje, kot so opisane v tem vodiču: ne trdimo, da bodo te veščine vedno preprečile depresijo, vendar vam bodo zelo verjetno pri tem koristile. Če veste, da se približuje situacija, kot je npr. izpit, selitev ali sprememba v odnosu, to načrtujte. Stvari jemljite postopoma in skrbite zase. Če se pojavi kaj stresnega, česar niste pričakovali, uporabite realistično razmišljanje, reševanje problemov in postavljanje ciljev. Sestavite si tudi seznam uporabnih strategij iz tega priročnika. Katere realistične stvari ste si prigovarjali, da je delovalo? Kakšno reševanje problemov je bilo pri vas najbolj učinkovito? Kateri cilji so vam pomagali in vas ohranjali aktivne? Zapišite si vse to. Morda boste v novih situacijah potrebovali nove strategije, vendar je zmeraj dobro začeti s tistim, kar se je obneslo že v preteklosti.



## Soočanje s ponovitvijo

- 2** Zaznajte zgodnje opozorilne znake ponovitve. Bodite pozorni nase in na svojo situacijo. Opazujte, ali se spreminja vaše razpoloženje, razmišljanje ali vedenje na način, ki vam ni všeč. Če zaznate te opozorilne znake, se hitro odzovite: pogovorite se z zaupno osebo; uporabite večšine soočanja, ki so se izkazale za uspešne; če je potrebno, poiščite strokovno pomoč. Ključna stvar je, da si sestavite načrt odzivanja na te opozorilne znake: pravimo mu tudi *urgentni načrt za razpoloženje*. Kot nekakšen komplet prve pomoči za vaše razpoloženje. Že imeti tak načrt lahko zmanjša možnosti, da ga boste potrebovali. Če ste si naložili preveč, si vzemite odmor in se sprostite. Ne pozabite, da je nadaljevanje s prijetnimi aktivnostmi dobro za vas. Še posebej skušajte ostati povezani z ljudmi in nadaljujte z dejavnostmi, zaradi katerih se dobro počutite.
- 3** Ko je depresija že pred vrati, pomislite na to, *kar se je obneslo zadnjič*. Vam je pomagal strokovnjak s posebno terapijo? Vam je koristila kakšna večšina spopadanja? Na primer, če vam je zadnjič pomagalo, da ste dvakrat tedensko telovadili, pa ste telovadbo opustili, je morda dobro spet začeti. Če ste depresijo enkrat že premagali, jo lahko ponovno. Pravzaprav boste tako imeli tudi znanje, večšine in podporo, ki jih prvič niste imeli. Če ste obiskovali svetovalca, zdravnika ali strokovnjaka za duševno zdravje, jih spet obiščite, posebej če razmišljate o tem, da bi se poškodovali.

## Čestitke!

**Prebrali ste informacije in poglavja o večšinah. Morda ste tudi že kaj napisali na delovne liste in preizkušali večšine v vsakdanjem življenju. Ne gledajte na to, na kateri stopnji ste zdaj, depresijo ogotovo razumete bolje. Če boste nadaljevali z učenjem večšin spopadanja (ponovno prebrali poglavja o večšinah, izpolnili delovne liste in vadili večšine v vsakdanjem življenju), boste vedno boljši pri premagovanju depresije.**

**Ta priročnik je enostavneje uporabljati, če si stvari zapišete. Pri tem si lahko pomagata s temi delovnimi listi.**

**Delovni list: Izzivanje depresivnih misli**



Situacija	Depresivne misli	Realistične misli

## Delovni list: Reševanje problemov I



Problem:

Ljudje, ki me  
lahko  
podpirajo:

Kaj želim,  
da bi se  
zgodilo:

3 stvari, ki  
jih lahko  
naredim:

## Delovni list: Reševanje problemov 2



Ukrep	Dobre strani	Slabe strani
1.		
2.		
3.		

## Delovni list: Postavljanje ciljev



Moji cilji	Kako pogosto	Kdaj točno?



### **Ilustracije**

Christy Hill (CHILL)  
Illustrator  
Chill Factor Communications  
Vancouver, BC

### **Dizajn in izvedba**

Karen Cowl  
Designer  
Stripe Graphics Ltd.  
Vancouver, BC

Ta vodič je bil prirejen za slovensko javnost z manjšimi spremembami izvirnega angleškega besedila. Če želite izvedeti, katere so te spremembe, stopite v stik z Društvom DAM - pišite na naslov: [damdrustvo@yahoo.com](mailto:damdrustvo@yahoo.com). Spremembe so potrdili tudi avtorji tega vodiča, ki pa ne odgovarjajo za kakovost prevoda v slovenščino. Za informacije o procesu zagotavljanja kakovosti prevoda, prosimo, stopite v stik z Društvom DAM.

Za prispevek pri nastavku tega priročnika se zahvaljujemo tudi Dr. Randyju Petersonu, ki je sooblikoval program Self-Care Depression Program, na katerem temelji ta priročnik.

Namen tega priročnika je nuditi najstnikom točne informacije o depresiji. Ne more služiti kot zamenjava za psihološko ali medicinsko zdravljenje. Če potrebujete strokovno pomoč ali zdravljenje, morate poiskati ustrezno usposobljenega strokovnjaka.

Kopijo tega priročnika si lahko naložite na spletni strani  
<http://www.nebojse.si>

PD

