PORADNIK DLA MŁODZIEŻY

MŁODY CZŁOWIEKU, JEŻELI ZDARZA CI SIĘ CORAZ CZĘŚCIEJ **MYŚLEĆ**:

- ✓ nie jestem nic warta
- ✓ wszyscy są lepsi ode mnie
- ✓ jak mnie ludzie poznają lepiej, to mnie odrzucą
- ✓ oni mają łatwiej
- ✓ jestem do niczego
- ✓ jestem brzydka
- ✓ nikt mnie nie lubi
- ✓ nikt mnie nigdy nie zaakceptuje
- ✓ nie mam nic mądrego do powiedzenia
- ✓ jestem do niczego
- ✓ nie mam siły
- ✓ lepiej, żeby mnie nie było
- ✓ to wszystko jest bez sensu
- ✓ to wszystko przeze mnie, to moja wina
- ✓ nie zasługuję na nic lepszego
- ✓ wszystko psuję
- ✓ umiem tylko niszczyć
- ✓ przeze mnie inni mają problemy
- ✓ to ja jestem problemem
- ✓ nie powinnam się odzywać, co oni o mnie pomyślą
- ✓ chcę się pociąć
- ✓ chcę zniknąć
- ✓ nic mnie nie cieszy, nie sprawia przyjemności
- ✓ świat jest okropnym miejscem
- ✓ ludziom nie można ufać
- ✓ nikt mnie nie rozumie
- ✓ nic nie mogę
- ✓ na nic nie mam wpływu
- ✓ jestem zagubiona
- ✓ nikt mnie nie słucha
- ✓ nikt mnie nie chce

- ✓ mają mnie gdzieś
- ✓ nie mogę przestać myśleć o tym wszystkim
- ✓ nie rozumiem tego stanu

A W ZWIĄZKU Z TYMI **MYŚLAMI** ZACZYNASZ CORAZ CZĘŚCIEJ CZUĆ:

- ✓ smutek
- ✓ pustkę
- ✓ rozczarowanie
- ✓ złość
- ✓ zdenerwowanie
- ✓ rozdrażnienie, drażliwość
- ✓ obawy, lęk
- ✓ strach
- ✓ zmęczenie, większą męczliwość
- ✓ nudę
- ✓ nadmierną senność
- ✓ spadek motywacji
- ✓ spadek energii
- ✓ spadek zainteresowań
- ✓ brak odczuwania przyjemności
- ✓ bóle głowy, pleców, brzucha.

A TO POWODUJE, ŻE W TWOIM **ZACHOWANIU** DOMINUJĄ:

- ✓ wycofanie z życia towarzyskiego
- ✓ unikanie znajomych, przyjaciół, rodziny
- ✓ zaniedbywanie obowiązków szkolnych, domowych
- ✓ częste leżenie w łóżku w ciągu dnia
- ✓ nadmierna senność
- ✓ stosowanie używek
- ✓ zaprzestanie uprawniania sportu
- ✓ zaprzestanie aktywności, które kiedyś cieszyły
- ✓ rozmyślanie o tym „jak jest źle”
- ✓ rozpamiętywanie przeszłych zdarzeń

- ✓ zamartwianie się co będzie w przyszłości
- ✓ samookaleczanie
- ✓ nadmiernie oglądanie seriali, filmów, YouTube
- ✓ nadmierne czytanie blogów
- ✓ objadanie się
- ✓ niejedzenie

Możesz wybrać spośród zdrowych **STRATEGII ZARADCZYCH**, te, które pomogą Ci jednocześnie poczuć się lepiej i rozwiązać swój problem. Pamiętaj, że są również niezdrowe, szkodliwe sposoby radzenia sobie. One nie rozwiązują problemów, ale je potęgują i szkodzą Twojemu zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. **NIE BAGATELIZUJ TEGO CO SIĘ Z TOBĄ DZIEJE. ZNAJDŹ KOGOŚ ZUFANEGO Z KIM O TYM POROZMAWIASZ. SZUKAJ POMOCY.**

ZDROWE SPOSOBY NA RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, CZY Z TRUDNYMI EMOCJAMI:

- **Ćwiczenia**
- **Spacery**
- **Uprawianie sportu, bieganie, pływanie, jazda na rowerze, rolkach itd.**
- **Gotowanie dla rodziny, przyjaciół**
- **DIY – ozdoby, sztuka, biżuteria**
- **Opieka, zabawa ze zwierzęciem domowym: psem, kotem itd. Jeśli nie masz swojego zwierzęcia a lubisz np. psy zorientuj się czy w okolicy nie ma np. schroniska dla zwierząt. Zwierzaki będą Ci wdzięczne za spacer czy „głaski" Dobrym pomysłem jest też spacer z psem sąsiada ☺**
- **Gry planszowe**
- **Zagranie w grę komputerową**
- **Obejrzenie filmu (jednego !)**
- **Rozmowa z członkiem rodziny**
- **Rozmowa ze znajomymi, przyjaciółmi**
- **Wychodzenie, spotykanie się ze znajomymi**
- **Organizowanie swoich rzeczy, przestrzeni w swoim pokoju, miejscu**
- **Sprzątanie**
- **Techniki relaksacyjne**
- **Kąpiel**
- **Zdrowe oddychanie**
- **Techniki rozwiązywania problemów**
- **Słuchanie muzyki**

- **Rysowanie**
- **Robienie zdjęć**
- **Pisanie dziennika**
- **Czytanie**
- **Zajmowanie się czymś co sprawia lub może sprawić przyjemność – poszukiwanie nowych zainteresowań**
- **Rozmowa z profesjonalistą ***
- **Rozmowa z nauczycielem, wychowawcą, psychologiem czy pedagogiem szkolnym**

NIEZDROWE SPOSOBY NA STRES CZY TRUDNE EMOCJE
PAMIĘTAJ UNIKAJ ICH, ONE CI NIE SŁUŻĄ CO WIĘCEJ SPOWODUJĄ, ŻE POCZUJESZ SIĘ JESZCZE GORZEJ!
JEŚLI, KTÓREŚ Z TYCH ZACHOWAŃ WYSTĘPUJĄ U CIEBIE SZUKAJ POMOCY, NIE BAGATELIZUJ!

- **Zamartwianie się – myślenie typu „ co to będzie”, a co, jeśli…”**
- **Katastrofizowanie – przewidywanie, że spełni się w przyszłości najczarniejszy scenariusz**
- **Ciągłe szukanie w myślach przyczyn tego stanu, tego samopoczucia, tych myśli – aż do momentu, że tracisz nad tym kontrolę i nie możesz przestać**
- **Używki – papierosy, alkohol, narkotyki**
- **Nadmierne skupianie się na jedzeniu: nadmierne odchudzanie się czy nadmierne jedzenie. Wszelkie skrajności są szkodliwe**
- **Nadmierne oglądanie seriali, filmów**
- **Nadmierne, kompulsywne granie w gry komputerowe wręcz na okrągło czy z małymi przerwami**
- **Przeniesienie życia w tzw. świat wirtualny, świat portali społecznościowych**
- **Zbyt długie spanie, zbyt krótkie spanie**
- **Odmawianie zaproszeniom znajomych – izolowanie się od ludzi**
- **Samouszkodzenia**
- **Agresja**
- **Myśli samobójcze**
- **Obgryzanie paznokci, urywanie skórek przy paznokciach**
- **Drapanie się**
- **Odkładanie wszystkiego na później – prokrastynacja**
- **Słuchanie smutnej muzyki, żeby poczuć się „ jeszcze gorzej”**

* miejsca, w których możesz znaleźć profesjonalną pomoc

- w każdej szkole w naszym mieście działa **pomoc psychologiczno - pedagogiczna** – możesz zgłosić się do pedagoga lub psychologa w swojej szkole

- **Poradnie Psychologiczno – Pedagogiczne** w naszym mieście znajdują się w kilku dzielnicach, każda Poradnia ma swoją stronę internetową

- **Telefon Zaufania** Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Katowicach, ul. Sokolska 26, tel. 32 258 65 55

- **Specjalistyczna Poradnia Rodzinna** w Katowicach, ul. Okrzei 4, tel.: 32 258 35 12

- bezpłatny **telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 /** www.116111.pl

- **Centrum Zdrowia Psychicznego FENIKS** – w Katowicach, ul. Witosa 21, tel. 32 209 83 12

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej** w Katowicach, ul. Mikołowska 13a, tel.: 32 251 15 99