Gdy Ci trudno, gdy Ci źle...

Pamiętaj-
Nie jesteś sam

Niezbędnik emocjonalny dla młodzieży



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Katowicach

Młody człowieku!

Czy w ciągu jednego dnia doświadczasz intensywnych i zupełnie przeciwstawnych uczuć: euforii i przygnębienia, poczucia przynależności do grupy rówieśniczej i poczucia wykluczenia z niej, entuzjazmu i zniechęcenia, brawury i lęku, wiary w siebie i zwątpienia we własne możliwości?

Czy często odczuwasz silny stres, złość, smutek, kłopoty z koncentracją?

Brakuje Tobie umiejętności potrzebnych do radzenia sobie z przytłaczającymi emocjami oraz nawiązywania satysfakcjonujących relacji?

Jeżeli chociaż raz odpowiedziałeś tak to ten materiał jest dla Ciebie!



Okres adolescencji to czas, kiedy TY jako młody człowiek odkrywasz swoje mocne strony, formuje się Twoja osobowość, dokonujesz wyborów, które stanowią kroki w dorosłość. Jednocześnie zmagasz się z ambiwalentnym obrazem siebie i rzeczywistości, mierzysz się z wieloma problemami, podejmujesz wyzwania, próbujesz nowych rzeczy, często myląc się w swych wyborach, doświadczasz porażek i rezygnacji. Ale...



...Zrozum siebie!
Zaakceptuj!,
Nie jesteś sam!

Gdy naprawdę jest Ci trudno
to
szukaj pomocy!

Czym są trudne emocje?

Trudne emocje można rozumieć, że są to te emocje, które powodują pewien dyskomfort, są nieprzyjemne i ciężko jest nad nimi zapanować. Trudne emocje pojawiają się często w wyniku przykrych sytuacji, mających negatywne konsekwencje. To poważny i powszechny problem, dlatego musimy być szczególnie czujni i uważni na niepokojące sygnały!



Objawy niepokojące

Symptomy obniżonego nastroju
u młodego człowieka zależą
od wielu czynników.

Warto wiedzieć, jak zareagować
w momencie, kiedy widzisz,
że coś się dzieje
i znaleźć odpowiedni sposób
interwencji.
Pamiętaj nie tylko o sobie,
ale też o innych.



Sygnały niepokojące

- smutek, przygnębienie, płaczliwość, łatwe wpadanie w złość lub rozpacz, co może demonstrować się wrogością w stosunku do otoczenia,
- zobojętnienie, apatia, utrata zdolności do przeżywania radości; młody człowiek przestaje cieszyć się wydarzeniami czy rzeczami, które wcześniej sprawiały mu radość,
- zaprzestanie aktywności, która wcześniej sprawiała satysfakcję, np. zabawa, hobby, spotkania ze znajomymi; młodzież odmawia też chodzenia od szkoły, wychodzenia z domu, ze swojego pokoju, zaniedbuje higienę osobistą,
- wycofanie się z życia towarzyskiego,
- nadmierna reakcja na krytykę, drażliwość czy złość, nawet kiedy rodzic zwróci uwagę w bardzo delikatny sposób i w bardzo błahej sprawie,

Objawy niepokojące cd.

- depresyjne myślenie, które wyraża się w słowach „wszystko jest bez sensu”, „jestem beznadziejny”, „nikt mnie nie lubi”, „i tak mi się nie uda” itp.,
- nieuzasadnione uczucie lęku – „sam nie wiem czego się boję”,
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań, aby złagodzić lęk, napięcie i smutek, np. picie alkoholu, zażywanie narkotyków,
- działania autodestrukcyjne – samookaleczanie się np. cięcie ciała ostrym narzędziem, przypalanie ciała zapalniczką czy papierosem, gryzienie się, drapanie aż do krwi; rozmyślne zadawanie sobie bólu,
- myśli rezygnacyjne – „życie jest beznadziejne”, „po co ja żyję”, „lepiej by było, gdybym umarła”,
- myśli samobójcze – rozmyślanie i fantazjowanie na temat własnej śmierci, planowanie jej, a w skrajnych przypadkach dokonanie samobójstwa.

Objawy niepokojące cd.

OBJAWY NIESPECYFICZNE:

- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętaniem, które powodują trudności w nauce, pogorszenie wyników edukacyjnych, opuszczanie lekcji,
- pobudzenie psychoruchowe – w wyniku przeżywanego lęku i napięcia wykonuje się wiele bezsensownych ruchów, np. skubie ubranie, zaciera ręce itp.,
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze, jak oglądanie TV czy granie w gry,
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu,
- problemy ze snem – trudności z zasypianiem, wybudzenia w nocy, budzenie się wcześnie rano, nadmierna senność.

Na co jeszcze zwrócić uwagę?

Częste nudzenie się mogące przypominać lenistwo lub brak zainteresowania czymkolwiek

Jedzenie dużej ilości śmieciowego jedzenia

tajemniczość, ukrywanie czegoś przed rodziną, znajomymi, nauczycielami

upór, sprzeciwianie się

brak dbałości o higienę i o wygląd

noszenie wyłącznie ubrań z długimi rękawami (np. by ukryć blizny po samookaleczaniu

częste skarżenie się na somatyczne dolegliwości

Skala nastroju

(Alan Carr: Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży. Biblioteka wychowawcy.)

Zakreśl odpowiedź, która odzwierciedla twój stan. Bądź tak szczery, jak to tylko możliwe. Pytania dotyczą tego, jak **czułeś się przez ostatni tydzień**. Nie ma złych lub dobrych odpowiedzi. Ważne, żebyś napisał, jak naprawdę się czułeś.

	Przeważnie	Czasami	Nigdy
1. Oczekuję, że będzie jak dawniej	0	1	2
2. Sypiam bardzo dobrze	0	1	2
3. Chce mi się płakać	2	1	0
4. Chciałbym zająć się czymś przyjemnym	0	1	2
5. Chcę uciec	2	1	0
6. Boli mnie brzuch	2	1	0
7. Energia mnie rozpiera	0	1	2
8. Smakuje mi jedzenie	0	1	2
9. Nie poddaję się	0	1	2
10. Myślę, że życie jest nic nie warte	2	1	0
11. Jestem dobry w tym co robię	0	1	2
12. Wszystko podoba mi się tak jak kiedyś	0	1	2
13. Lubię rozmawiać z moją rodziną	0	1	2
14. Miewam straszne sny	2	1	0
15. Czuje się bardzo samotny	2	1	0
16. Łatwo mnie rozweselić	0	1	2
17. Jestem tak smutny, że nie mogę tego znieść	2	1	0
18. Jestem bardzo znudzony	2	1	0

Po dodaniu do siebie punktów otrzymamy sumę od 0 do 36. Wynik powyżej 18 punktów jest alarmujący i oznacza zły nastrój, powyżej 27 punktów niezbędna jest interwencja.

Możesz wykorzystać skalę nastroju, która szacunkowo określi nastrój w jakim się znajdujesz.

Po dodaniu punktów, gdy wynik będzie wynosił więcej niż 18 rozważ rozmowę z rodzicami, nauczycielem lub bliską osobą. Jak Twój wynik wyniesie powyżej 27 punktów, koniecznie skorzystaj ze specjalistycznej opieki. W dalszej części znajdziesz przydatne sposoby.

Gdzie szukać pomocy?

DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

116 111

Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży- bezpłatny, całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

FORUM PRZECIW DEPRESJI

22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji- telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linię oraz forum internetowe obsługuje lekarz psychiatra.
www.forumprzeciwdepresji.pl

22 484 88 01

antydepresyjny telefon zaufania- ITAKA
czynny od poniedziałki i czwartki w godzinach 17:00-20:00

Fundacja ITAKA Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

800 702 222

Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego- całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych.
www.liniawsparcia.pl

ZWJR.PL

Życie warte jest rozmowy- strona internetowa pomocna osobom w kryzysie oraz dla tych, którzy szukaja pomocy dla innych.

życie warte jest rozmowy

800 080 222

całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli



Gdzie szukać pomocy?

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks
·Katowice, ul. Witosa 21a (32 413-16-19)
·Gliwice, ul. Młyńska 8 (32 413-16-26)
·Zabrze, ul. Grunwaldzka 46 (32 413-16-20)

Ośrodek Terapii Nerwic dla Dzieci i Młodzieży SPZOZ z siedzibą w Orzeszu
Orzesze, ul. Mikołowska 208, (tel. 32 326 08 58)

Centrum REHABILIS
Katowice, ul. Tadeusz Boya- Żeleńskiego 100 (32 438 83 83; 32 209 41 32)
Siemianowice Śląskie, ul. Olimpijska 2 (792 500 874)



Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Katowicach
Katowice, ul. Mikołowska 13A (32 251 15 99)

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 5 w Katowicach
Katowice, ul. Okrzei 4 (32 203-54-46)

A na co dzień zadbaj o swoje samopoczucie!





Pamiętaj
o sposobach codzienych rozwiązań,
ćwiczeniach relaksacyjnych,
zagospodarowaniu czasu wolnego
i o drugim człowieku!

SPOSOBY CODZIENNYCH ROZWIĄZAŃ

1

#Potrzebuję twojej czułości. Mów mi, że mnie kochasz i że jestem dla Ciebie ważną osobą.





2 **#Spędzaj ze mną swój wolny czas** – najlepiej w sposób aktywny.

3 **#Potrzebuję jasnych i prostych zasad dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim.** Stwórzmy je razem. Pamiętaj, aby nasze ustalenia dotyczyły nie tylko mnie, lecz także i Ciebie.





4 **#Sprawdzaj, do czego używam telefonu, tabletu i komputera** i pomagaj mi odpowiedzialnie z nich korzystać.



5 **#Pokaż mi, że można zasypiać bez telefonu komórkowego.** Przed zaśnięciem porozmawiaj ze mną albo poczytaj mi książkę.



6 **#Zanim zaczniemy wspólny posiłek, wszyscy odłóżmy telefony na bok,** żebyśmy mogli porozmawiać o tym, co się u nas wydarzyło.



7 **#Dbaj o to, bym korzystała/korzystał z urządzeń cyfrowych** maksymalnie 40 minut dziennie.



8



#Pokaż mi, jak można wykorzystywać internet, telefon czy tablet do nauki.

#Jeśli ograniczasz mi dostęp do tych urządzeń, zadbaj o to, aby dać mi coś w zamian.



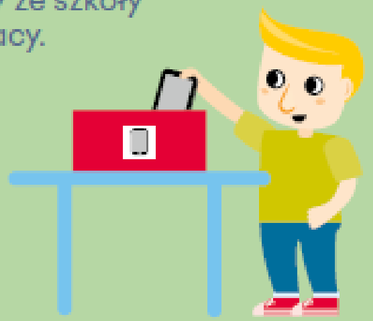
9 **#Wyznacz konkretne godziny, kiedy mogę korzystać z komputera czy telefonu komórkowego.** Pamiętaj, aby być konsekwentnym.



10

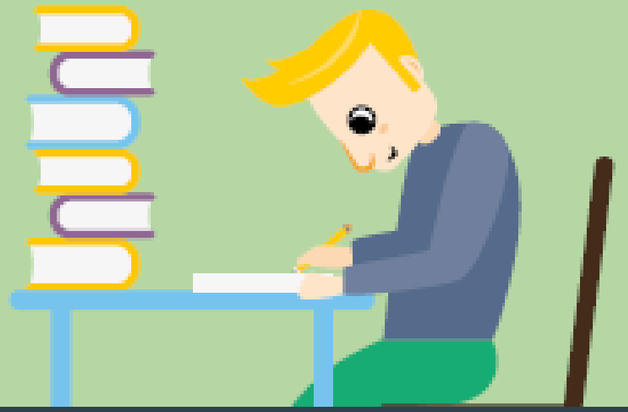
#Co jakiś czas zaplanujmy wspólne bycie ze sobą bez urządzeń cyfrowych.

11 **#Wspólnie stwórzmy miejsce w domu, gdzie wszyscy odkładamy nasze telefony,** kiedy wrócimy ze szkoły czy z pracy.





12 **#Kiedy razem spędzamy wolny czas w domu, nie używajmy urządzeń cyfrowych** lub róbmy to tylko wtedy, kiedy jest taka potrzeba.



13

#Wprowadźmy zasadę, że kiedy coś robimy, odkładamy telefon poza zasięg naszego wzroku.



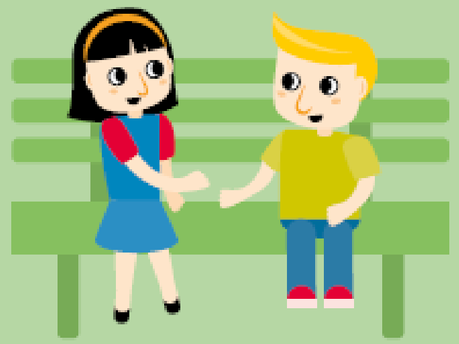
14 **#Jeśli sobie nie radzę ze zbyt częstym korzystaniem z urządzeń cyfrowych,** pomóż mi znaleźć osobę, która mi pokaże, jak rozwiązać ten problem.

15 **#Pojedź ze mną na wakacje** i niezależnie od tego, czy masz zasięg, spędźmy czas wspólnie, bez telefonów.



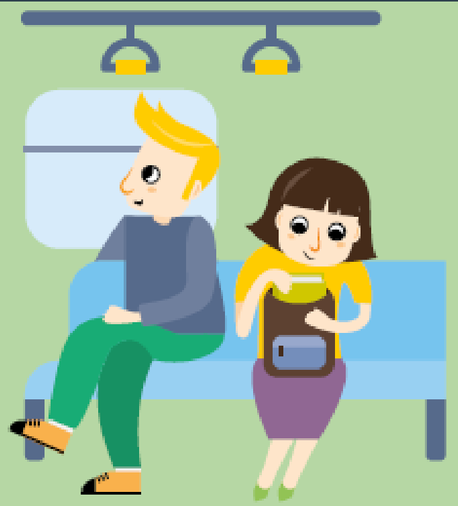


16 **#Bądźmy dla siebie wsparciem,** kiedy ktoś z naszej rodziny, z powodu nadmiernego używania mediów cyfrowych, znajdzie się pod opieką specjalistów.



17 **#Kiedy się spotykamy, porozmawiajmy ze sobą.** To lepsze niż wysyłanie SMS-ów i używanie portali społecznościowych.

18 **#Daj mi przykład, że wolne chwile, w autobusie czy w tramwaju, można spędzać bez telefonu,** np. z ciekawą książką.

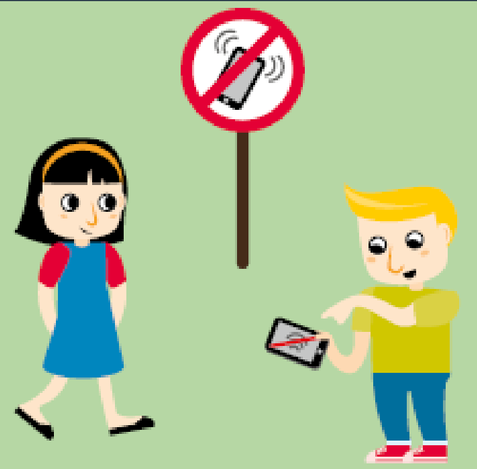




19 **#Naucz mnie, że zamiast telefonu mogę trzymać w ręku coś innego,** czym mogę się bawić, kiedy się nudzę.

20 **#Wprowadźmy zasadę „rób jedną rzecz na raz”** – kiedy pracujemy albo się bawimy urządzenia cyfrowe odkładajmy na półkę.





21 **#Nauczmy się wyłączać automatyczne powiadomienia o SMS-ach.** To one sprawiają, że z ciekawości sięgamy po telefon.



22 **#Odpisujmy na SMS-y oraz oddzwaniajmy wtedy, kiedy to zaplanujemy.** To my zarządzamy telefonem, a nie on nami.

23 **#Ustalmy godziny, w których odpoczywamy.** Wtedy bezwzględnie wyłączajmy telefony i nie korzystajmy z internetu.





24 **#Wymyśl dla mnie inne nagrody** niż te, które odnoszą się do możliwości dłuższego korzystania z telefonu, tabletu czy komputera.

dbam o mój z@sięg

Czas na relaks!



Po kilku tygodniach codziennych ćwiczeń będziesz w stanie swobodnie wykorzystywać je do pozbycia się napięcia mogącego wprowadzać Ciebie w zły nastrój.



INSTRUKCJA

- Poświęć 20 minut dziennie na ćwiczenia relaksacyjne.
- Wykonuj je codziennie o tej samej porze i w tym samym miejscu.
- Zanim rozpoczniesz ćwiczenia, usuń wszelkie czynniki rozpraszające uwagę (wyłącz ostre światło, radio itd.) oraz zdejmij lub rozluźnij wszystkie ciasne ubrania (pasek, krawat, buty).
- Ułóż się na łóżku lub usiądź w wygodnym fotelu z lekko zamkniętymi oczami.
- Przed każdym ćwiczeniem i tuż po jego wykonaniu ćwicz głębokie oddechy: wydychaj bardzo wolno powietrze, trzy razy powtarzając w myśli słowo "relaks".
- Każde zadanie powtarzaj dwa razy.
- Jeśli w ćwiczeniach pomagają ci rodzice, poproś ich, żeby mówili do ciebie spokojnym, zrelaksowanym i cichym głosem.

Źródło: Alan Carr: Depresja i próby samobójcze wśród młodzieży. Biblioteka wychowawcy

DŁONIE

Zaciśnij dłonie w pięści. Następnie otwórz je bardzo wolno. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia. Pozwól, żeby ta zmiana pojawiała się raz za razem, tak, aby mięśnie dłoni coraz bardziej się rozluźniały.

RAMIONA

Zegnij ramiona w łokciach tak, aby dotknąć dłońmi ramion. Następnie opuść je z powrotem do pozycji leżącej. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie ramion będą całkiem zrelaksowane.

BARKI

Unieś barki do góry. Następnie je opuść. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie barków będą całkiem zrelaksowane.



TWARZ

Zaciśnij mocno zęby. Następnie zwolnij nacisk. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy poczujesz, ze mięśnie szczęki są całkiem zrelaksowane. Zmarszcz nos. Następnie rozluźnij mięśnie. Zauważ zmianę napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie wokół nosa będą całkiem zrelaksowane.
Zaciśnij mocno powieki. Po chili otwórz je lekko. Zauważ zmianę od napięcia do rozluźnienia i kontynuuj ćwiczenia do momentu, kiedy mięśnie wokół ocz będą całkiem zdeklasowane.

CAŁE CIAŁO

Wykonałeś ćwiczenia z udziałem różnych mięśni. Sprawdź, czy wszystkie obszary twego ciała są całkowicie rozluźnione.

Pomyśl o dłoniach i pozwól im się jeszcze trochę rozluźnić.

Pomyśl o ramionach...

Pomyśl o barkach...

Pomyśl o nogach...

Pomyśl o brzuchu..

Pomyśl o twarzy...

ODDECH

Wdech ...jeden...dwa...trzy...i powoli

Wydech ... jeden...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć...i jeszcze raz.

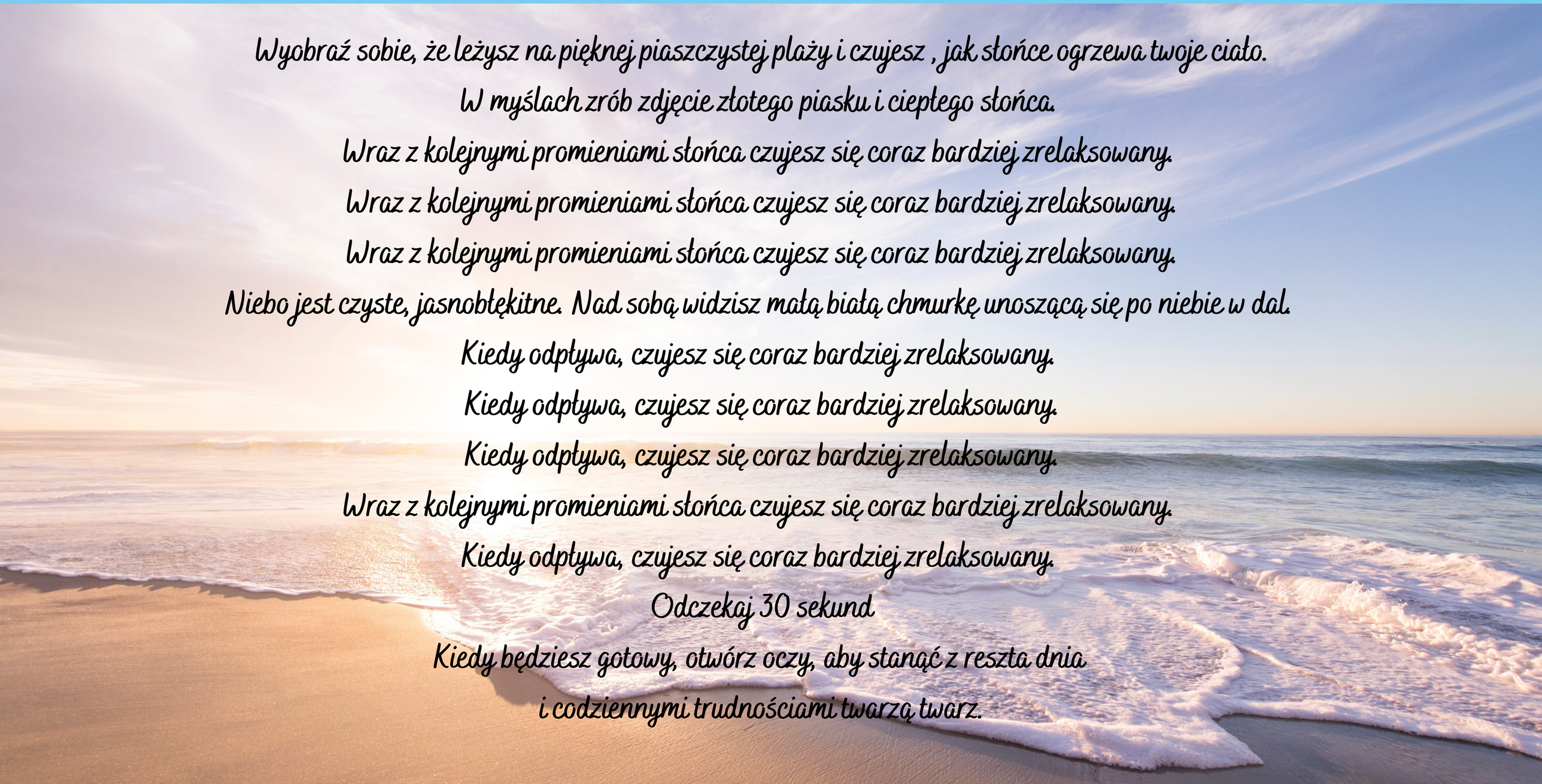
Wdech ...jeden...dwa...trzy...i powoli

Wydech ... jeden...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć...i znów.

Wdech ...jeden...dwa...trzy...i powoli

Wydech ... jeden...dwa...trzy...cztery...pięć...sześć...

WIZUALIZACJA



Wyobraź sobie, że leżysz na pięknej piaszczystej plaży i czujesz , jak słońce ogrzewa twoje ciało.

W myślach zrób zdjęcie złotego piasku i ciepłego słońca.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Niebo jest czyste, jasnobłękitne. Nad sobą widzisz małą białą chmurkę unoszącą się po niebie w dal.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Wraz z kolejnymi promieniami słońca czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Kiedy odpływa, czujesz się coraz bardziej zrelaksowany.

Odczekaj 30 sekund

Kiedy będziesz gotowy, otwórz oczy, aby stanąć z reszta dnia

i codziennymi trudnościami twarzą twarz.

SOS w sytuacji stresu...

Oddychanie z tęczą

Oddychanie z tęczą to łagodny i jednocześnie skuteczny sposób na uspokojenie niepokoju i wyrównanie oddechu. Połóż swój palec na pierwszym kolorze tęczy tj. czerwonym, w miejscu napisu wdech. Teraz powoli przesuwaj palcem po danym kolorze. Nabieraj powoli powietrza i kontynuuj aż dojdziesz do drugiego końca tęczy. Następnie będąc na tym samym kolorze, wypuszczaj powoli powietrze ustami. Tym razem kierujesz się w drugą stronę tęczy. Kiedy ukończysz jeden cykl oddechu, zmień kolor na inny. Oddychaj w ten sam sposób dopóki nie dojdziesz do wewnętrznego koloru tęczy tj. fioletowego.



Trening Umiejętności Społecznych i Emocjonalnych Kraków

Gdy się denerwujesz, albo przeżywasz trudne momenty, często pewnie czujesz, jakby brakowało Ci oddechu. Prezentowane ćwiczenia ułatwią Ci wyrównanie oddechu i uspokojenie Twojego ciała.

Oddychanie z dłonią

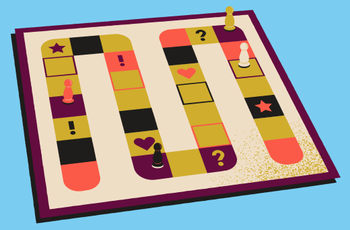
Dłoń, którą widzisz poniżej, pomoże Tobie zrelaksować umysł i wyciszyć ciało. Pamiętaj, aby brać regularny i miarowy wdech oraz wydech, podążając swoim palcem za kształtem dłoni. Dla ułatwienia masz narysowane strzałki w dwóch kolorach oznaczających: nabierz powietrze, wypuść powietrze



Z dedykacją dla Ciebie Młody Człowieku







planszówki



dobra książka/ film/serial



domowe spa

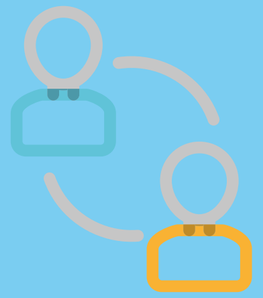


aktywność fizyczna

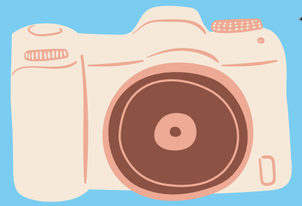
A to dla Ciebie propozycje, jak możesz zagospodarować czas wolny.



prace manualne (DIY)



spotkanie z przyjacielem



rozwijanie hobby



Twoja własna aktywność, która sprawia Ci przyjemność ;)


Zawsze
trzeba iść własną drogą
i mieć nadzieję,
że jest ona właściwą.