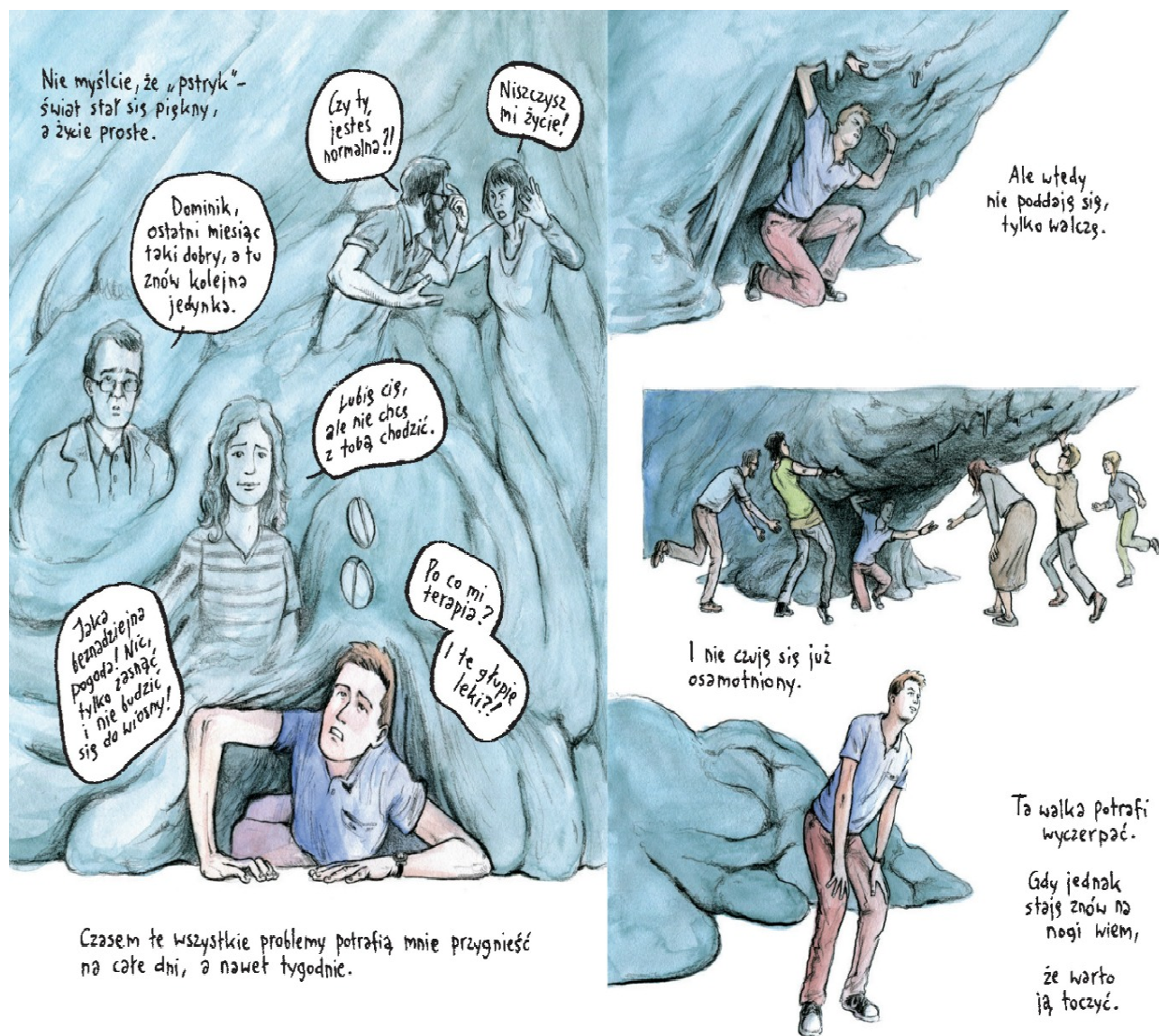


Kilka wskazówek, jak nie dać się depresji?

- Poszukiwanie **małych satysfakcji** – staraj się podejmować codziennie czynności dające Ci satysfakcję, zajęcia pozytywnie wpływające na Twoje samopoczucie, pielęgnuj swoje hobby (na ile możesz w tych warunkach), staraj się odkrywać nowe zainteresowania.
- Dbanie o taki czas w ciągu dnia, kiedy jesteś **offline** i pamiętanie, iż Twoja wartość jako człowieka nie zależy od liczby pozytywnych komentarzy, polubień czy znajomych na Facebooku - badania wskazują na związek pomiędzy używaniem mediów społecznościowych a ryzykiem depresji. Stwierdzono, iż intensywne korzystanie z mediów społecznościowych może przyczyniać się do rozwoju depresji poprzez:
 - konfrontację z wyidealizowanym obrazem rówieśników, lansowanym modelem ciała i zniekształcone wrażenie, że inni wiodą szczęśliwsze życie, nie mają wad, problemów, itp.,
 - wrażenie marnowania czasu, co negatywnie wpływa na nastrój,
 - zwiększenie narażenia na cyberprzemoc.
- Regularny **wysiłek fizyczny** - według specjalistów jednym z najlepszych sposobów zapobiegania a także leczenia depresji i zaburzeń nastroju jest chodzenie – spacer i szybki marsz to rodzaj wysiłku, który jest najbardziej uniwersalny, niewymagający szczególnych umiejętności ani nakładów finansowych a przynoszący przy tym wymierne efekty (kiedy nie można pójść na siłownię lub do klubu sportowego, warto postarać się choć o odrobinę innego rodzaju wysiłku).
- Dobrej jakości **sen** to podstawa naszego optymalnego funkcjonowania i dobrego samopoczucia. Około 90% populacji potrzebuje od 7 do 8 godzin snu, jednak jest to kwestia bardzo indywidualna (więcej na temat snu w zakładce: Opracowania) – zatem znajdź czas na odpoczynek i pamiętaj, że dobry sen zakłóca zasypianie „ze smartfonem w rękę”.
- Spotkania z **przyjaciółmi** - na szczęście, poza spotkaniami bezpośrednimi, mamy też inne możliwości kontaktu z bliskimi i znajomymi - telefon, Skype, messenger, itp. - rozmowa z ludźmi, których lubisz, kochasz, cenisz może pomóc w poprawie samopoczucia.
- **Dostęp do emocji** – nie musisz dawać się im ponosić czy chować ich w sobie, możesz poświęcić im swoją uwagę, ponieważ one mówią wiele o tym, jak przeżywasz różne sytuacje oraz jakie są Twoje potrzeby – poznając siebie masz też szansę lepiej się o siebie zatroszczyć.
- Dystans do **problemów i lęków** – można zauważać je, tak jak i swoje uczucia, jednocześnie wiedząc, że możliwe jest bycie ponad nimi, a nie pod nimi. Zamartwianie się rzadko prowadzi do rozwiązań.
- Mniej zaufania do niektórych **myśli** – wszystkie swoje myśli warto obserwować, nie wszystkim trzeba wierzyć, zwłaszcza jeśli np. przemawiają głosem bezlitosnego wewnętrznego krytyka albo czarnowidza.

→ Uczenie się **tolerowania stresu** i przykrych emocji - nie zawsze właściwe jest uciekanie przed tym, co trudne, lepiej szukaj sposobu, jak sobie z tym poradzić, jak w tym wytrwać, jeśli jest taka konieczność. To zwiększy Twoją odporność na trudne sytuacje w przyszłości.



Ciekawe spojrzenie na depresję prezentuje komiks „Czarne fale. Jak radzić sobie z depresją. Ilustrowany poradnik” autorstwa Katarzyny Szaulińskiej i Daniela Chmielewskiego – polecam także rodzicom!

Zachęcam do lektury artykułu:

<https://digitalyouth.pl/krotka-historia-o-tym-jak-odkrylam-ze-czasem-warto-odlaczyc-sie-od-sieci/>

Jeśli powyższe wskazówki okażą się niewystarczające do poradzenia sobie z objawami gorszego samopoczucia i przeżywanymi trudnościami, zachęcam do rozmowy z rodzicami i ewentualnego kontaktu ze specjalistami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bełchatowie (szczegóły dostępne na stronie internetowej Poradni www.pppbelchatow.pl oraz pod nr tel. 44 6322874).