

Jeżeli Ci się zdarza częściej, niż byś chciał / chciała, **MYŚLEĆ**:

- ✓ nie jestem nic warta
- ✓ wszyscy są lepsi ode mnie
- ✓ jak mnie ludzie poznają lepiej, to mnie odrzuca
- ✓ 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 **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 uprawiania 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.

ZDROWE SPOSOBY

vs

NIEZDROWE SPOSOBY

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ćwiczenia• spacer• pływanie• gotowanie dla rodziny• DIY – ozdoby, sztuka, biżuteria• zabawa z zwierzakiem domowym• gry planszowe• zagranie w grę komputerową• sport• rozmowa z członkiem rodziny• rozmowa ze znajomymi, przyjaciółmi• wychodzenie z znajomymi• organizowanie swoich rzeczy, przestrzeni w swoim pokoju, miejscu• sprzątanie• techniki relaksacji• długa kąpiel• zdrowe oddychanie• techniki rozwiązywania problemów• słuchanie muzyki• rysowanie• robienie zdjęć• pisanie dziennika• taniec• czytanie• obejrzenie filmu (jednego!)• rozmowa z profesjonalistą*• rozmowa z nauczycielem, psychologiem, pedagogiem szkolnym | <ul style="list-style-type: none">• zamartwianie się – myślenie typu „co to będzie”, „a co, jeśli...”• katastrofizowanie – przewidywanie, że spełni się w przyszłości najczarniejszy możliwy scenariusz• ciągle szukanie w myślach przyczyn tego stanu, tego samopoczucia, tych myśli – aż do momentu, że tracisz na tym kontrolę i nie możesz przestać• używki – papierosy, alkohol, narkotyki• nadmierne jedzenie• nadmierne oglądanie seriali, filmów, YT• spanie zbyt długo/ lub zbyt krótko• izolowanie się od ludzi• odmawianie zaproszeniom znajomych• samouszkodzenia• agresja• odkładanie wszystkiego na później - prokrastynacja• rozmyślanie wciąż o tym co źle zrobiłaś/eś• słuchanie smutnej muzyki, żeby poczuć się „jeszcze gorzej”• kompulsywne granie w gry komputerowe - „na okrągło”• obgryzanie paznokci• urywanie skórek przy paznokciach• drapanie się |
|---|---|

* 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 Pedagogiczno – Psychologiczne** 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