

## KAKO SE IZBACITI IZ DEPRESIVNOG KRUGA?

Mišljenje depresivnih i anksioznih osoba prepuno je negativnih automatskih misli, koje su često pretjerane i iskrivljene (npr. „Ništa ne razumijem.“ „Nikada neću položiti ovaj ispit“), a uzrokom su lošega raspoloženja i obeshrabrenosti. Stoga je prvi korak u mijenjanju načina vlastitog mišljenja, a time i emocionalnog doživljaja, prepoznavanje vlastitih negativnih automatskih misli. Kada je misao prepoznata, potrebno ju je zamijeniti odmjerenijim, racionalnim odgovorom te uočiti promjenu u emocionalnom doživljaju koja je rezultat ispravnog uvježbavanja ove nove vještine.

Slijedi nekoliko kratkih savjeta kako se izbaciti iz kruga postupnog pojačavanja deprimiranog raspoloženja:

- ✓ Katastrofične misli pokušajte zamijeniti racionalnijima, jer iz toga slijedi i bolje raspoloženje. U tome budite ustrajni.
- ✓ U svoju svakodnevnicu uvedite što više ugodnih aktivnosti (one koje ste nekada rado činili, a koje ste s vremenom izostavili)
- ✓ Planirajte svakodnevnu fizičku aktivnost (npr. duže šetnje)
- ✓ Sjetite se kako briga ne pomaže da stvari u budućnosti izgledaju bolje, a šteti Vam sada! Ukoliko je moguće, radije se pokušajte usmjeriti na mogućnosti rješavanja problema koji je uzrokovao brigu.
- ✓ Započnite s prihvaćanjem neugodnih zbivanja iz prošlosti na koje više ne možete utjecati. Ljutnja oko njih samo šteti Vama, ne mijenja ono što se dogodilo.
- ✓ Ne izbjegavajte druženje s drugim ljudima.
- ✓ Prihvatite i inicirajte pozive na putovanja, zabave i druženja.
- ✓ Svaki dan napravite barem jednu ugodnu aktivnost i prisjetite se koje sve stvari imate u životu, a s kojima ste zadovoljni te u njima uživajte.

✓





Sveučilište u  
Zagrebu

StuDiSupport



- ✓ Pokušajte živjeti u sadašnjosti, kada se mučite oko stvari iz prošlosti, pojačavate deprimirano raspoloženje.

I u svim ovim aktivnostima budite **dovoljno ustrajni i uporni!** Sretno!

*Pripremila: Doris Čuržik, dipl. psih.*



Europska unija  
Ulaganje u budućnost  
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda

