



# ZAKAJ SI PA TI TAKO ŽALOSTEN/NA?

**S**kupina sošolcev med glavnim odmorom sedi v zadnji klopi. Vsi se smeji in klepetajo o prigodah s pouka. Le Tina sedi ob strani, čisto tiho, brez zanimanja za šale sošolcev. Razmišlja, kako bi šla najraje nazaj domov in svojo posteljo. »Zakaj si pa ti tako žalostna?« se oglasi eden od prijateljev.

Povsem normalno je, da se kdaj počutimo žalostno, brez motivacije in imamo občutek, da je vse narobe. Vendar ti občutki po navadi hitro minejo in kmalu se počutimo bolje. Če pa opazimo, da težave trajajo skupaj več kot 14 dni, moramo vedeti, da to ni normalno stanje. Takrat govorimo o depresiji, ki je duševna motnja, s katero se sreča veliko ljudi. Ker je odraščanje polno novosti in izzivov, ni prav nič presenetljivega, da se lahko prav v tem obdobju depresija pojavi prvič. Dobro je, da v takem položaju veš, kako pomagati sam/a sebi ali

drugemu in kam se obrniti po pomoč.

## KAKO PREPOZNA MO DEPRESIJO?

Depresijo lahko potrdijo le za to usposobljeni strokovnjaki, vseeno pa je pomembno, da smo pozorni, če pri sebi, družinskemu članu ali prijatelju opazimo spremembe v razpoloženju, volji, osebnosti in vedenju, saj so vse to lahko kazalniki depresije. Prepoznamo jo tudi po neobvladljivi žalosti, brezvoljnosti in osamljenosti ter po izgubi zanimanja in veselja za druženje

s prijatelji, hobije in šolo. Nekateri drugi znaki so tudi zmanjšan apetit ali prenajedanje, nespečnost ali neobičajna zaspanost ter razdražljivost.

## ZAKAJ SE POJAVI?

Gre za motnjo v delovanju možganov, ki je v večini primerov ozdravljiva. Lahko je dedno pogojena, zaradi česar se v posameznih družinah pojavlja pogosteje kakor v drugih. Vzroki so lahko tudi težko otroštvo, neprimerne razmere doma, slaba samopodoba, težave v šoli ali pri odnosih z vrstniki. Včasih pa je posledica stresnega dogodka, kot je smrt družinskega člana. Lahko se zgodi, da točnega vzroka ne najdemo.

## VSAK LAHKO ZBOLI ZA DEPRESIJO

Depresija ni znak šibkega značaja, ampak je bolezen. Okoli 3 odstotke otrok med 4. in 17. letom se srečuje z depresijo. Tudi marsikateri zvezdniki so se vsaj enkrat v življenju spopadli z depresijo. Med drugim tudi pevke Katy Perry, Lady Gaga in Demi Lovato.

## KAKO SI LAHKO POMAGAM?

- Vzemi list papirja in piši o svojih čustvih in težavah. Če ti ni do pisanja, lahko svoja čustva tudi narišeš.
- Vodi dnevnik svojega razpoloženja.
- Pojdi na sprehod in se ob tem osredotoči na svoje dihanje ter stvari, ki jih čutiš, vidiš, slišiš ... Na spletu si preberi o tehniki, ki se ji reče čuječnost. Ta ti bo še posebej prišla prav, če imaš tudi težave z anksioznostjo.
- Privošči si prijetno kopel ali vročo prho, saj voda dokazano sprošča stres.
- Zamisli si nov projekt ali hobi. Nič ni narobe, če poskusiš več stvari.



- Vsak dan pred spanjem si reci: »Odpustim si za vse stvari, ki bi jih danes moral/a narediti drugače. Jutri je nov dan, z njim pa prihajajo nove priložnosti.«
- Spoštuješ in se sprejemaj takšnega, takšno, kakršnen, kakršna si. Zavedaj se svoje edinstvenosti in enkratnosti.

## KAM PO POMOČ?

Lahko se zgodi, da ti nobena izmed navedenih tehnik ne vrne energije in volje, saj ti je težko, in to je normalno. A ne obupaj! Če se počutiš še tako slabo, verjemi, z malo pomoči je lahko bolje. Poiskati pomoč je na poti okrevanja najtežji in mogoče celo najpomembnejši korak. Pogovoriš se lahko s starši, s prijateljem/ico, z učiteljem, s psihologom ali socialnim delavcem na šoli, z osebnim zdravnikom ali z družinskimi zdravnikom na sistematskem pregledu.

### Telefonske linije, ki so ti na voljo:

- TOM, telefon otrok in mladostnikov – 01 116 111
- Klic v duševni stiski – 01 520 99 00
- Brezplačni zaupni telefon Samarijan in Sopotnik – 01 116 123

### Spletne strani, na katere se lahko obrneš:

- DAM – Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami,
- To sem jaz in
- Med.Over.Net.

Obisk psihiatra ali psihoterapevta – zmotno je mišljenje, da psihiatra obiskujejo le duševno najbolj bolni ljudje. V resnici se ogromno ljudi pride le pogovarjat o stvareh, ki jih ne morejo zaupati nikomur drugemu. Nikar naj te ne bo sram. Obisk psihiatra je odlična odločitev. *(Priporočamo knjigo Ko nič več ni važno)*



Sem v podobni zagati kot ti. Npr. se zabavam, potem pa me kar naenkrat prešine grd spomin na preteklost. Ko me je prizadela prijateljica... Kar naenkrat se ne počutim dobro ter sem celo žalostna ipd. Vendar tega ne smeš zadržati zase! Zaupaj se prijateljem, družini... Verjamem, da ti bodo z veseljem pomagali! Spomni se tudi lepih spominov npr. velik dosežek, dobra ocena... Skratka, ne bodi sama v tem!!

**Billie#, 13 let**



Hello Tesnoba je kar velik problem pri mladih, tudi jaz se tako počutim. Ker imam isti problem, ne vem čisto kako pomagati, ampak vedi, da je to normalno in tukaj je nekaj vaj in nasvetov, ki jih priporočam :) 1. Dihaj. Kadarkoli se počutiš tesnobno, samo dihaj. Počasi, s trebuchom. 2. Naredi 54321 vajo. Oglej se okoli sebe in najdi 5 stvari, ki jih lahko vidiš, 4 ki jih lahko slišiš, 3 ki se jih lahko dotakneš, 2 ki jih lahko zavohaš in 1 ki jo lahko okusiš. Tako se koncentriš na nekaj drugega. 3. Zapomni si, to je vse samo v tvoji glavi. Pomisli, zakaj se počutiš tesnobno. Če se počutiš tesnobno zaradi nečesa, kar se lahko zgodi, pomisli, kaj je najslabše, kar se lahko zgodi. Potem pomisli koliko možnosti je, da se to najslabše zgodi. To pomaga meni, ne vem pa, če bo tudi tebi. 4. Delaj stvari, ki te pomirjajo. Zame sta to glasba in risanje, zate je pa lahko nekaj drugega. Upam, da sem ti pomagala in zapomni si, to ne bo trajalo za vedno <3

**April, 13 let**

**13-letna Na tesnem nam je pisala: »Hej, imam en problem, v bistvu kar velik.**

**Ves čas sem tesnobna. Tudi kadar sem srečna, čutim tesnobnost. Zaradi tega sem velikokrat slabe volje in tečna ali pa prestrašena in res bi bila vesela pomoči, nasveta. Česarkoli.«**



To se ti verjetno dogaja zaradi skrbi, seveda pa je lahko tudi vznemirjenje. Lahko, da se v svojem okolju počutiš ogroženo, neprijetno, ne varno... To se mi velikokrat dogaja in sama sem se mogla spopasti s tem. Začni razmišljati lepe stvari, stvari, ki te zanimajo. Ni treba, da se ves čas samo sekiraš, ker je brez veze. Najdi nov hobi, jaz, na primer, sem zdaj začela malo bolj raziskovati skrivnostne potope ladij. Upam, da sem pomagala.

**Tesnobka, 14 let**



Živijo, tudi jaz sem imela velike težave z tesnobnostjo in niti spati nisem mogla. predlagam ti da ko se počutiš tesnobno misliš na dobre stvari ali pa si postaviš cilj, da boš na primer preuredila svojo sobo ali pa kaj takega. Lahko probaš razmišljati o čem, kar ti je všeč ali pa poslušaj kakšno muziko, ki ti je všeč in ni preveč divja, predlagam ti tudi, da si glasbo, ki jo boš poslušala daš na slušalke, ker se boš bolj poglobila v glasbo. meni je to pomagalo. Upam, da sem ti pomagala.

**Sarah, 12 let**



Oj! Najprej ugotovi, od kje izvira tvoja tesnoba. Te je česa strah? Ti je kaj res neprijetno? Pogrešaš prijatelje in sorodnike? Želiš, da se ta korona čim prej konča? O svojih občutkih se z nekom pogovori. Npr. s sestro, mamo, svetovalno delavko, prijateljico. Po pogovoru se boš počutila bolje. Da se razvedriš v tistih temnih trenutkih, poslušaj svojo najljubšo glasbo, pleši, igraj kakšen instrument, kar te najbolj pomirja. Pojdi na sprehod. Vem, da je zdaj zaradi korone težko, če si v mestu. Ampak verjemi, vse te korone bo enkrat konec...

**Ocean, 12 let**

## POKLEPETAJMO:

### 13-LETNA MINKA MALINKA NAM JE PISALA:

»Kako naj se odločim, kateri poklic je zame pravi? Kateri vsi sploh obstajajo? V katerih je prihodnost? Kako naj se odločim, v katero srednjo šolo ali gimnazijo naj grem? Kaj je poudarek v gimnaziji in kaj v srednji šoli?«

Imate tudi vi težave z izbiro poklica in šole? Kako si pridobite informacije? Na koga se obrnete za nasvet? Kako si pomagате? Kaj bi svetovali Minki Malinki?

Svoja mnenja ali izkušnje pošljite na **PIL, 1536 Ljubljana**, ali na e-naslov **pil@mkz.si**, s pripisom **MOJE MNENJE**. Lahko jih poveste tudi na spletni strani **www.pil.si**. Napišite svoje ime in koliko ste stari! Ti podatki bodo uporabljeni izključno za (morebitno) objavo v tej rubriki in bodo po objavi izbrisani. Upoštevali bomo odgovore, prispele do 29. januarja 2021.