

DEPRESIVNOST

Što je i kako si možemo pomoći?

Depresivnost je stanje sniženog raspoloženja popraćeno nekim od sljedećih simptoma:

slab apetit ili prejedanje

nesanica ili pretjerano spavanje

snižena energija i umor

nisko samopoštovanje

osjećaj beznadnosti i krivnje

promiskuitet

socijalno povlačenje

slaba koncentracija

suicidalnost

zlorporaba supstanci

Simptomi depresivnosti variraju od osobe do osobe, a neka istraživanja procijenjuju da čak **10-20% adolescenata** doživljava neke od navedenih simptoma.



Stil suočavanja sa stresom



3 stila suočavanja sa stresom:

- **problemu usmjereno suočavanje** (nastojanje da se problem riješi)
- **emocijama usmjereno suočavanje** (izražavanje emocija i traženje emocionalne podrške)
- **suočavanje izbjegavanjem** (negiranje problema, mentalno i ponašajno izbjegavanje problema)

Istraživanja su pokazala kako je **problemu usmjereno suočavanje** povezano s nižim razinama depresivnosti, dok je suočavanje izbjegavanjem povezano s višim razinama iste.



Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija definira se kao mogućnost:

- **zapažanja emocija** kod sebe i drugih
- **razumijevanja emocija**
- **regulacije vlastitih emocija**

Istraživanja su pokazala kako je viša razina emocionalne inteligencije (pogotovo viša razina sposobnosti **regulacije emocija**) povezano s nižim razinama depresivnosti.

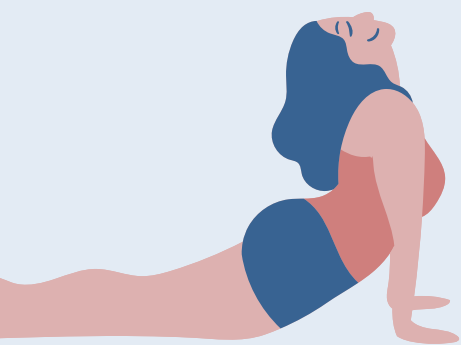


Kako si pomoći?

Kada smo suočeni s problemom, ponekad nam se čini da je najlakše problem ignorirati, negirati te odgađati ili potpuno izbjegavati suočavanje s njime.

Takvo ponašanje može nas dovesti do viših razina stresa i depresivnosti.

Kako bismo to izbjegli važno je fokusirati se na rješavanje problema te se uz to usmjeriti na fizičko zdravlje te traženje socijalne podrške. Korisno je o problemima i emocijama koje osjećamo popričati i raspraviti s prijateljima.



Sposobnost regulacije emocija omogućuje nam da se s emocijama uzrokovanim stresom uspješno suočavamo.

Prvi korak prema uspješnoj regulaciji emocija je osvještavanje emocija koje doživljavamo te imenovanje i opisivanje istih.

Navike poput pisanja o svojim osjećajima ili mindfulnessa mogu nam pomoći da lakše primijetimo emocije kada se pojave. Također, učenje o emocijama može nam pomoći da ih bolje razumijemo.



besplatno online savjetovanje i edukativni članci:

kakosi.hr

popis pružatelja usluga psihološke pomoći:

psihelp.hr

Na sljedećim linkovima možeš pronaći korisne izvore koji ti u ovome mogu pomoći:

interaktivna aplikacija za očuvanje mentalnog zdravlja:

<https://projekt-stella.com.hr/>