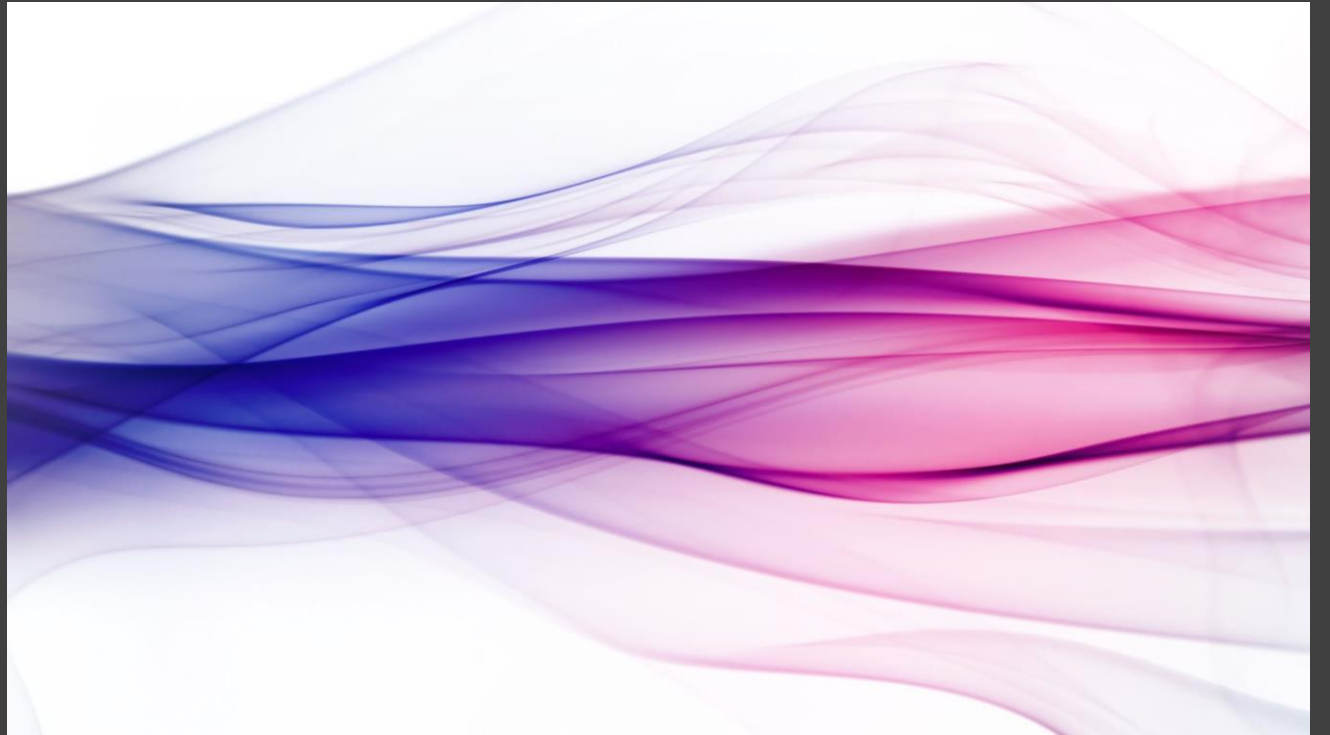


Mówimy  
**NIE**  
depresji



# Emocje

- Mówiąc o samotności/depresji, warto zacząć od tego, że każdy z nas odczuwa różne emocje, zarówno te przyjemne, jak i nieprzyjemne.
- Istnieje **6 podstawowych emocji**, które każdy człowiek potrafi odczuwać niemal od urodzenia:
- **RADOŚĆ**- jest tą emocją, do której ludzie dążą najbardziej, jest to przyjemny stan emocjonalny, kojarzony z zadowoleniem, radością oraz satysfakcją i dobrym samopoczuciem. Ten rodzaj emocji jest wyrażany poprzez:

# Radość

- Radość:
- **Wyraz twarzy:** uśmiechanie się
- **Język ciała:** swobodna postawa
- **Ton głosu:** przyjemny sposób mówienia
- Radość i zdrowie są często ze sobą powiązane, a badania potwierdzają, że radość przyczynia się do dobrostanu zarówno psychicznego, jak i fizycznego, jak również długowieczności.

# Smutek- druga strona medalu

- **SMUTEK**- definiowany jest jako przemijający stan rozczarowania, żalu, beznadziejności i stłumionego nastroju. Podobnie, jak inne emocje, jest czymś doświadczanym od czasu do czasu.
- Gdy smutek jest stanem długotrwałym i ciężkim, może przekształcić się w depresję.
- Smutek może być wyrażany na wiele sposobów w tym płacz, stłumiony nastrój, letarg i wyciszenie, wycofanie się.
- Rodzaj i nasilenie smutku oraz długość jego trwania mogą zależeć od przyczyny, ale także od rodzajów sposobów radzenia sobie, jakie posiada człowiek.

# Strach

- **STRACH-** to potężna emocja, która może odgrywać rolę także w przetrwaniu. Kiedy stoimy przed jakimś niebezpieczeństwem i boimy się, przechodzimy przez coś, co nazywamy walką lub reakcją na ucieczkę: mięśnie stają się napięte, tętno i oddech wzrasta, a umysł staje się bardziej czujny, skłaniając ciało do ucieczki od niebezpieczeństwa lub pozostania i podjęcia walki. Ta odpowiedź pomaga zapewnić, że jesteśmy przygotowani do skutecznego radzenia sobie z zagrożeniami w swoim otoczeniu.
- **Wyraz twarzy:** poszerzenie oczu i cofnięcie języka i podbródka
- **Język ciała:** próba ukrycia się lub lęk przed zagrożeniem
- **Reakcje fizjologiczne:** szybki oddech i bicie serca

## Strach cd.

- Nie każdy doświadcza strach w taki sam sposób. Niektórzy są bardziej wrażliwi i skłonni do odczuwania strachu. Strach/lęk jest obecny w sytuacji zarówno realnego, jak i wyobrażonego przez nas zagrożenia.
- Powtarzające się narażenie na strach i lęk, może prowadzić do procesu aklimatyzacji i uodpornienia na te emocje. Jest to też idea terapii ekspozycji, w której ludzie są stopniowo narażeni na coś, co ich przeraża, ale w sposób kontrolowany i bezpieczny. Ostatecznie uczucie strachu zaczyna się zmniejszać.

# Wstręt

- **WSTRĘT** to kolejna z podstawowych emocji, może wyrażać się poprzez:
  - **Język ciała:** odwracanie się od źródła wstrętu
  - **Reakcje fizyczne:** wymioty
  - **Wyraz twarzy:** zmarszczenie nosa i podkręcenie górnej wargi
- To poczucie może wynikać z wielu czynników np.: nieprzyjemnego smaku, zapachu lub wrażenia wzrokowego.
- Naukowcy uważają, że ta emocja powstała w wyniku reakcji na żywność. Zła higiena, infekcje, krew, gnicie i śmierć również mogą wywołać reakcję odrazy. Może to być sposób organizmu na uniknięcie rzeczy, które mogą przenosić choroby zakaźne. Ludzie mogą również doświadczać moralnego obrzydzenia, kiedy obserwują innych, którzy angażują się w zachowania, które uważają za obrzydliwe, niemoralne lub złe.

# Złość

- **ZŁOŚĆ** - jest silną emocją , związaną z uczuciem wrogości, wzburzenia, frustracji i antagonizmu wobec innych. Złość i gniew może odgrywać rolę w walce lub reakcji na ucieczkę. Kiedy zagrożenie generuje uczucie złości, możemy być skłonni do automatycznego odparcia niebezpieczeństwa i ochrony siebie. Gniew jest często przejawem:
  - **Wyraz twarzy:** marszczenie się
  - **Język ciała:** zajęcie silnego stanowiska lub odwrócenie się
  - **Tonacja głosu:** podniesiony głos, krzyk
  - **Reakcje fizjologiczne:** pocenie się lub zaczerwienienie skóry
  - **Zachowania agresywne:** uderzanie, kopanie lub rzucanie przedmiotami



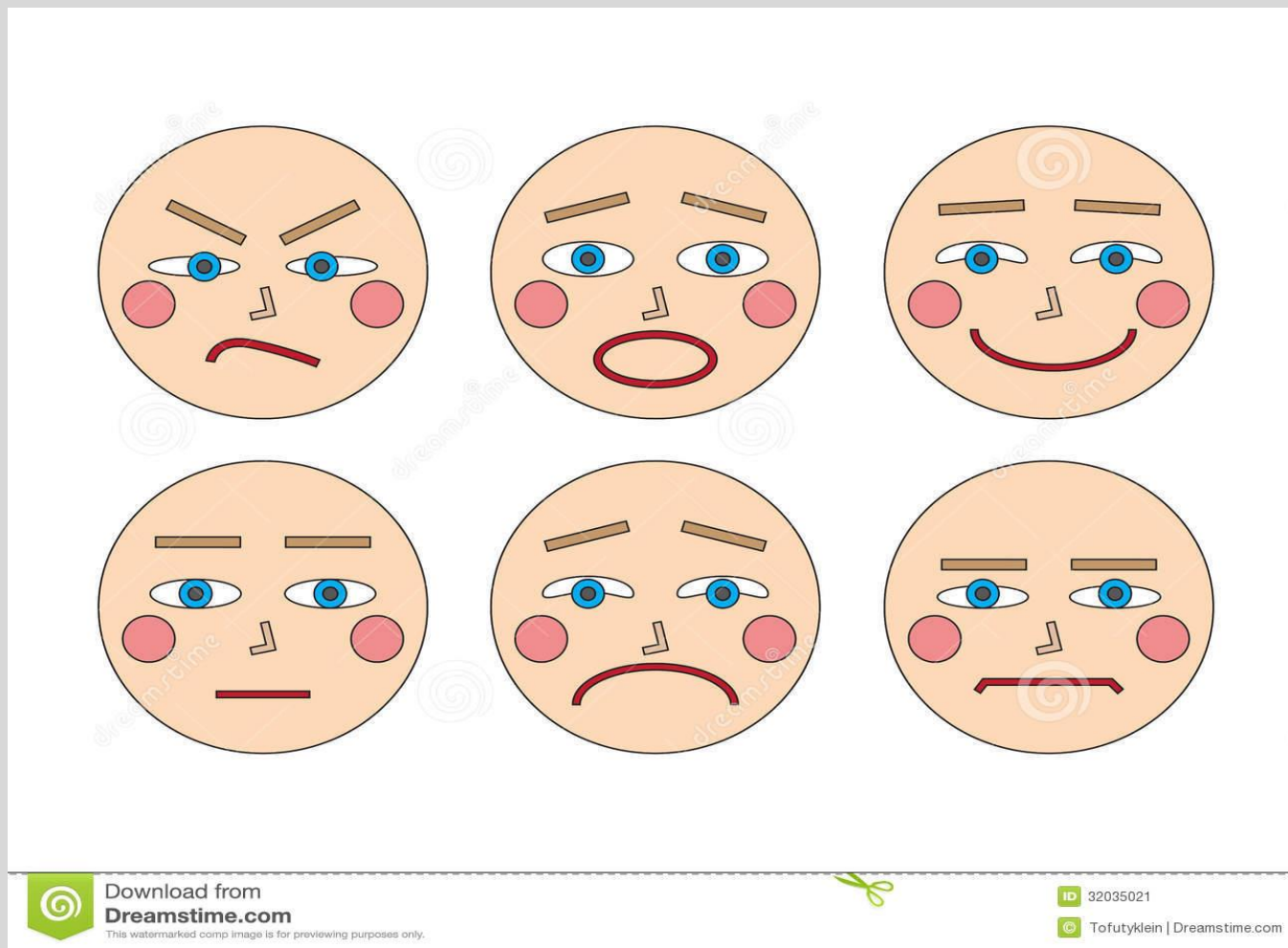
# Złość cd.

- Złość jest postrzegana jako negatywna emocja, czasami może być **emocją pozytywną**. Może też inspirować i motywować do działania i szukania rozwiązania niepokojących sytuacji.
- Złość z reguły jest jednak problemem, gdy staje się nadmierna lub wyrażona zostaje w sposób, który jest niezdrowy, niebezpieczny lub szkodliwy dla innych. Niekontrolowana złość może szybko przerodzić się w **agresję, znęcanie się** lub wprost **przemoc**.
- Niekontrolowana złość może utrudniać podejmowanie racjonalnych decyzji, a nawet mieć wpływ na zdrowie fizyczne. Z medycznego punktu widzenia związana jest z chorobami wieńcowymi i cukrzycą. Jest ona również związana z zachowaniami, które stanowią zagrożenie dla zdrowia, takimi jak **agresywna jazda samochodem, spożywanie alkoholu i palenie tytoniu**.

# Zdziwienie, zaskoczenie

- **ZDZIWIENIE-** to zazwyczaj dość krótka, fizjologiczna reakcja na coś nieoczekiwanego i niespodziewanego. Ten typ emocji może być zarówno pozytywny, jak i negatywny lub neutralny. Nieprzyjemna niespodzianka może dotyczyć kogoś wyskakującego zza drzewa i przerażającego nas, gdy spacerujemy nocą.
- Przykładem przyjemnego zaskoczenia może być sytuacja, kiedy przybywamy do domu, gdzie bez naszej wiedzy najbliżsi i przyjaciele zebrali się, aby świętować nasze urodziny. Emocja ta często charakteryzuje się:
  - **Mimika twarzy:** podniesienie brwi, poszerzenie oczu i otwarcie ust
  - **Reakcje fizyczne:** odskok do tyłu, podskok
  - **Reakcje werbalne:** krzyk, sapanie

# Ćwiczenie: Jakie to emocje?



# Depresja- duży smutek

- **Mały smutek** może trwać, godzinę, kilka godzin lub ewentualnie dni- jeśli np. mama wyjechała na delegację. **Duży smutek**- trwa dłużej niż kilka dni, tydzień, dwa lub jeszcze dłużej.
- Taki duży smutek sprawia, że komuś chce się płakać i płakać, że nie ma ochoty się bawić, ani rysować, ani nawet rozmawiać z koleżankami. Duży smutek, którego nie można wytrzymać, może sprawić, że ktoś będzie czuł złość, będzie się chciał ukryć w mysiej dziurze, nie będzie chciał wyjść z pokoju.
- Taka osoba może się czuć, jakby ktoś odebrał jej wszystkie moce- nie można się bawić, śmiać, uczyć i rozmawiać. Jednak to nie są czary, a może to być **DEPRESJA**.

# Depresja cd.

- Jeśli doświadczasz podobnych uczuć, pamiętaj, że depresja to **choroba**, którą można wyleczyć i przepędzić tak, aby nie wracała.
- Trzeba powiedzieć rodzicom, którzy zaprowadzą nas do lekarza, który wyleczy depresję, tak jak leczy się anginę, alergię czy grypę. Na pewno trzeba się będzie też udać do psychologa, który zrozumie, czym jest taki wielki smutek i razem z lekarzem pomoże się z nim uporać.
- **Dużego smutku-DEPRESJI-** nie można samemu pokonać, nie wystarczy pomoc kolegów, trzeba zwrócić się do dorosłych! Jeśli nie masz rodziców, możesz porozmawiać z inną osobą dorosłą, do której masz zaufanie np. z dziadkami, nauczycielem, psychologiem lub pedagogiem szkolnym.

# Objawy depresji

- Po czym poznać, że ktoś cierpi na depresję:
- **Smutek, płaczliwość**
- **Zanik czerpania przyjemności (anhedonia)**
- **Bierność, apatia, brak energii**
- **Zmiana apetytu (zmniejszenie/zwiększenie)**
- **Trudności z zasypianiem, wczesne wybudzanie się, ciągłe niewyspanie**
- **Niepokój, lęk, napięcie**
- **Trudności z koncentracją i uczeniem się**
- **Uczucie bezużyteczności, bezsensu, poczucie winy, niska samoocena**
- **Objawy fizyczne (bóle brzucha, nerwobóle)**
- **I inne.**

# Samotność

- **SAMOTNOŚĆ**- subiektywny, emocjonalny stan odczuwania izolacji społecznej i poczucia odcięcia od innych. Pojawia się i zanika, gdy zmienia się sytuacja życiowa. Bywa też, że samotność jest odczuwana długotrwale, chronicznie.
- Przejściowa samotność może wiązać się z zerwaniem więzi emocjonalnej (np. gdy tracimy bliską osobę). Bywa też, że samotności doświadczają krótkotrwale osoby funkcjonujące w adekwatnych związkach.
- Badania wskazują, że bardziej samotne czują się osoby mieszkające w **dużych miastach i** skupiskach ludzkich.
- Wzrost samotności powodują warunki wymuszające sztuczność i płytkość interakcji międzyludzkich. Kontakty międzyludzkie stają się wtedy niepełne, powierzchowne, przypadkowe i urywane.

# Samotność cd.

- Samotne mogą czuć się młode osoby, które, nie znalazły jeszcze swojego partnera życiowego, ale też osoby starsze, które żyje same i nie mają tak dobrego kontaktu z młodszym pokoleniem.
- Może to być osoba, która mimo silnego związku z drugą osobą, pozostaje sama (np. miłość na odległość), osoba zamknięta w sobie, **bez umiejętności otworzenia się przed innymi i nawiązywania dobrych wartościowych dla niej kontaktów**, osoba niedoceniana przez swojego partnera.
- W skrajnym przypadku samotność może prowadzić do **zaburzeń depresyjnych**.
- **Samotności sprzyjają też obecne warunki pandemiczne, zakaz gromadzenia się oraz zamknięte obiekty sportowe oraz bary i restauracje, gdzie ludzie spotykali się ze sobą, odpoczywali i nawiązywali relacje.**





# Samotność- sposoby radzenia sobie

- Jak możemy zadbać o siebie i pozostać w kontakcie, jeśli nie możemy się z kimś spotkać?
- Możemy dzwonić do siebie telefonicznie lub rozmawiać za pomocą internetu;
- Pisać listy;
- Oglądać wspólne zdjęcia
- Nagrywać z pomocą dorosłych filmiki dla bliskich osób;
- Robić wspólnie różne rzeczy (oglądać te same filmy, czytać, grać itp.)- dzielić się wrażeniami online lub przez telefon;
- Wykonać niespodziankę dla bliskich osób (rysunek, model, nagranie itp.)

# Samotność- sposoby radzenia sobie- cd.

- Jak jeszcze dbać o relacje?:
- Zapisywać najważ
- niejsze wydarzenia dnia dla przyjaciela/przyjaciółki, żeby móc się podzielić tym, co się działo;
- Wyznaczyć stałą porę dnia (wieczór) lub czas (codziennie 15 minut) dla bliskich osób;
- Zapisywać, co będziecie robić, jak już się spotkacie;
- Wspominać wspólne chwile w rozmowie z tą osobą lub kimś innym np. rodzicami lub rodzeństwem.

# Podsumowanie

- Pamiętaj – o przyjaźń i dobre relacje warto dbać zawsze.



- Rozmawiając i robiąc rzeczy wspólnie **czas płynie nam szybciej,**
- **rażniej i weselej, łatwiej też radzić sobie z różnymi problemami.**

# Zakończenie

- Prezentację przygotowała: Urszula Jędrzejewska-psycholog.
- *Źródła informacji:*
  - Materiały przekazane przez Miejską Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Oleśnicy
  - Portal naukowy: Sentimenti.pl
  - Doświadczenie i źródła własne.