



PRZEWODNIK DLA NASTOLATKÓW

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?

PABICH | FEDORCZAK | ŚLĘCZEK | PASTURCZAK



Centrum
FORMACJI RODZINY
im. Jana Pawła II

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?

To pytanie proste i trudne zarazem. Z jednej strony każdy swoje szczęście rozumie inaczej, a z drugiej w sposobie przeżywania możemy się również różnić. To co dla jednego będzie źródłem szczęścia dla innego może być po prostu nieważne i obojętne, i odwrotnie.

Gdybym dziś miał lat 15, 16, 17 czy nieco więcej lat, z pewnością wykorzystałbym zdobytą przez siebie wiedzę i doświadczenie, aby żyć pełnią życia.

Badania psychologiczne, które przeprowadziłem na grupie młodzieży licealnej (452 osoby), pozwoliły mi na wyciągnięcie kilku ważnych wniosków:



OSOBOWOŚĆ

Nie bez znaczenia jest nasza osobowość, która została w nas ukształtowana (na którą w okresie dojrzewania wciąż mamy wpływ). **DLATEGO ZADBAJ O SWOJĄ OSOBOWOŚĆ** – być może dostrzegasz w sobie cechy, które Ciebie niepokoją, zastanawiają, może czegoś w sobie nie lubisz? Warto o tym pogadać z rodzicem, nauczycielem, psychologiem, może coś lepiej zrozumiesz, coś przepracujesz, coś zmienisz lub zaakceptujesz.

SENS ŻYCIA

Ważnym czynnikiem jest odnalezienie sensu swego życia. Niby proste, ale jakże trudne. Jak to zrobić? **Co ma być sensem mojego życia?** Spójrz na siebie: **kim jesteś?** Jakie masz swoje zainteresowania? Swoje talenty? Co Ciebie w życiu kręci i co Ci się udaje? **Idź za tym.** Pozwól sobie marzyć. **Określ swój cel w życiu i sposób jak go zdobyć.** Idź w jego kierunku krok po kroku. Nawet jak upadniesz, nie poddawaj się. **Wstań i idź dalej.** Każdy w życiu upadł. Ważne byś wstał. Nawet porażki można przekuć w zwycięstwo.

BUDUJ NA TRWAŁYM FUNDAMENCIE

Okazuje się, że młodzież religijna, która w życiu odnalazła Siłę Wyższą – Boga ma w sobie więcej radości życia. Nie trzeba się tego wstydzić. **Wiara w Boga, czyli wiara że jest Ktoś, kto bez reszty i w każdej sytuacji Ciebie kocha może być solidnym fundamentem budowli Twojego życia.**

JAK BYĆ SZCZĘŚLIWYM?



ZDOBYWAJ WIEDZĘ

Naucz się skutecznych strategii radzenia ze stresem, zwłaszcza tym szkolnym. **Jak to zrobić?** Zdobądź wiedzę o emocjach - poczytaj o tym w sieci. Jeśli to nie wystarczy poproś wychowawcę o zrobienie lekcji wychowawczej w tym temacie lub skorzystaj z pomocy psychologa szkolnego czy psychoterapeuty. **Mów o swoich emocjach bliskim i zaufanym osobom:** to mogą być rodzice, koleżanki i koledzy czy wreszcie nauczyciele, którym bardziej ufasz.



SZUKAJ PRZEWODNIKÓW

Szukaj osób, **których życie i doświadczenie może Ci pomóc** w zrozumieniu swoich doświadczeń i otaczającej Cię rzeczywistości. Dawniej to byli swoiści mistrzowie życia, przewodnicy duchowi, autorytety. **Znajdź takie osoby, które pomogą Ci rozwinąć Twój potencjał osobowy**, dzięki czemu staniesz się dojrzałym człowiekiem.



ZAANGAŻUJ SIĘ NA RZECZ INNYCH | WEJDŹ W GRUPĘ

Zaangażuj się w działalność na rzecz innych ludzi: **samorządu szkolnego, wolontariatu, harcerstwa, oratorium salezjańskiego** itd.. Te organizacje pomogą Ci znaleźć sens życia, zdobędziesz przyjaciół, odkryjesz że wiele radości przynosi działanie na rzecz drugiego człowieka.

DROGA DORASTANIA

Okres dorastania, który właśnie przeżywasz **może wiązać się dla Ciebie z dużym trudem**. Zapewne zauważyłeś już, że Twoje emocje są niezwykle intensywne i zmienne. Czasami nawet najmniejsze rzeczy potrafią wyprowadzić Cię z równowagi. Świat wokół Ciebie nagle się zmienił – **zacząłeś zwracać uwagę na to jak jesteś odbierany przez swoich rówieśników**, starać się wyglądać jak najlepiej, mieć często inne zdanie niż Twoi rodzice, co powoduje liczne konflikty między Wami.



Pewnie późno chodzisz spać i późno wstajesz. **To normalne, że w tym czasie w Twojej głowie pojawiają się różne myśli**. Możesz zadawać sobie pytania: jaki w ogóle sens ma moje życie, po co jestem tu gdzie jestem i jaka przyszłość mnie czeka.

Świat w którym żyjemy pędzi do przodu z ogromną prędkością. Pewnie Ty też tego doświadczasz. Liczne wymagania w szkole, nauczyciele którzy wymagają coraz więcej a gdy czegoś nie potrafisz zrozumieć surowo Cię oceniają, Twój rówieśnicy którzy czasami bez zastanowienia mówią podłe rzeczy, rodzice, którzy pracują od rana do wieczora, a kiedy w końcu wrócą do domu nieustannie się kłócą.

Są osoby, które w tego typu sytuacjach nie są w stanie znieść bólu i nieprzyjemnych emocji. I wtedy właśnie mogą pojawić się ONE. Myśli rezygnacyjne: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”.

 Myśli takie są często reakcją na ogromny stres, który przeżywamy. **Mogą pojawić się po jakimś jednym, znaczącym dla Ciebie wydarzeniu** (np. kłótnia z rodzicami, rozstanie z chłopakiem/dziewczyną, kolejna jedynka z matematyki) lub zupełnie bez powodu. Nie ma reguły.

 Jeśli takie myśli przyszły też do Ciebie – **nie bagatelizuj ich!** To po prostu znak, że powinieneś porozmawiać o nich z kimś, **komu UFASZ.**

Zastanów się – kto jest dla Ciebie taką osobą?

Mama, Tata, dorosła już Siostra, Kuzyn, Ciocia...?

 Wychowawczyni w szkole, nauczycielka języka angielskiego, szkolny pedagog lub psycholog? Trener piłki nożnej, znajomy ksiądz, instruktorka tańca?

Opcji jest wiele – pamiętaj – najważniejsze byś ufał tej osobie i czuł się przy niej bezpiecznie.

 **Nie tylko Ty przeżywasz w swoim życiu trudny czas.** Przeżywamy go w różnych momentach życia wszyscy bez wyjątku. **Mówić o tym, że jest Ci trudno to ogromna dojrzałość i odwaga!**



Trudno Ci powiedzieć co czujesz?

 **Spokojnie – może wolisz napisać? List lub email?**
Zastanów się, która forma będzie dla Ciebie najlepsza.

Kolejnym krokiem po opowiedzeniu o swoich trudnościach **jest kontakt z profesjonalistą**, który pomoże Ci wyjść z przeżywanych problemów. **Taką osobą jest lekarz psychiatra dzieci i młodzieży**. Brzmi strasznie? Może tak być bo wiele osób nie wiedząc czym się taka osoba zajmuje tworzy różne plotki i nieprawdziwe historie na ten temat. **Lekarz psychiatra to lekarz jak każdy inny**. Gdy mamy katar i kaszel idziemy do pediatry, gdy boli nas ząb – **do dentysty, na przewlekły ból kolana pomoże wizyta u ortopedy**. Lekarz psychiatra porozmawia z Tobą o tym co obecnie przeżywasz, co czujesz, przyjrzy się temu razem z Tobą i oceni czy czasem nie zachorowałeś na depresję lub czy powyższe myśli nie są spowodowane zbyt dużym stresem w Twoim życiu, który trzeba ograniczyć. **Oprócz wizyty u psychiatry dzieci i młodzieży, dobrze być zdecydował się skorzystać z pomocy psychoterapeuty**. To osoba, która może rozmawiać z Tobą o tym co przeżywasz.



**Jeśli dowiadujesz się, że Twój kolega lub koleżanka planuje odebrać sobie życie:
- koniecznie poinformuj o tym zaufaną osobą dorosłą!**

Pamiętaj, że szybką reakcją możesz uratować mu życie!

Twój kolega/koleżanka nie robi nic złego. On po prostu bardzo cierpi i być może w tym momencie sam nie potrafi poprosić o pomoc kogoś dorosłego.

ZAWSZE MASZ WYBÓR - O TRUDNEJ SZTUCE ODMAWIANIA

ASERTYWNOŚĆ oznacza uznanie własnego prawa do decydowania o tym, jak postąpić w danej sytuacji, zamiast stosowania się do oczekiwań czy wymagań innych. Oznacza to również uznanie prawa innych do tego samego.



TO OZNACZA, ŻE:

- Masz prawo **informować innych** o swoich opiniach i przekonaniach
- Masz prawo **mówić innym o swoich** odczuciach, na tyle na ile robisz to w sposób, który ich nie krzywdzi
- Masz prawo **prosić innych o zmianę** ich zachowania, które w jakiś sposób jest szkodliwe dla ciebie
- Masz **prawo odmówić**. Zawsze **masz wybór!**

Asertywna odpowiedź na propozycję wypicia alkoholu, czy wzięcia narkotyku może być zróżnicowana. Czasem wystarczy zwyczajne „**nie, dziękuję**“, a kiedy indziej będziesz musiał użyć **dotatkowych strategii działań**. Możesz to zrobić na dwa sposoby: **niewerbalnie i werbalnie**.

SPOSÓB NIEWERBALNY:

- 
- Przy odmawianiu **używaj stanowczego, zdecydowanego tonu głosu**. Inaczej prowokujesz do pytań o to czy na pewno wiesz co robisz.
 - Utrzymywanie **kontaktu wzrokowego** z rozmówcą zwiększy efekt tego co mówisz.
 - **Nie czuj się winny!** Nikogo nie skrzywdzisz tym, że nie wypijesz czy nie zażyjesz.

SPOSÓB WERBALNY:

- 
- „Nie” powinno być pierwszym **wypowiedzianym przez siebie słowem**. Odcina to pierwszy impet nagabującego. Kiedy wahasz się przed powiedzeniem nie, inni zaczynają mieć wątpliwości czy naprawdę wierzysz w to, co mówisz.
 - Oprócz powiedzenia nie możesz **zapropionować jakas alternatywę** np. zrobienie czegoś wspólnie: pójścia na spacer czy do kina. Zapropionować czegoś innego do picia lub zjedzenia: kawę, sok, kanapkę czy ciastko.
 - **Żądaj zmiany zachowania**. Jeżeli ktoś wciąż nalega i wywiera na ciebie presję, poproś go żeby więcej się tak nie zachowywał.
 - Po powiedzeniu „nie” **możesz zmienić temat**, żeby uniknąć dłuższej dyskusji na temat picia czy zażywanie narkotyków.
 - **Unikaj tłumaczenia się i stosowania wymówek**: „biorę leki“, „nie mam ochoty“ przytoczone wypowiedzi sugerują że przy innej okazji przyjmiesz propozycję.

Odmawianie picia alkoholu, zażycia narkotyków czy zapalenia trawki nie jest słabością! Oznacza to szanowanie własnych pragnień, potrzeb, wartości i wyrażanie ich w mądry sposób. Masz to tego prawo!

Smutek to normalna reakcja na wiele wydarzeń, które nas spotykają w życiu. Jeżeli spotyka cię zawód miłosny, masz jakieś kłopoty w szkole, albo w twojej rodzinie, ktoś ważny dla ciebie zmarł, czy wyjechał, spotkało cię jakieś niepowodzenie, to jest to zupełnie normalne, że się smucisz.



KIEDY SMUTEK MOŻE ŚWIADCZYĆ O DEPRESJI?

- Kiedy **trwa zbyt długo i jest zbyt intensywny** w stosunku do przyczyny, która go wywołała
- Kiedy nie do końca jesteś w stanie stwierdzić, **jaka przyczyna** go wywołała
- Kiedy po twojej głowie zaczynają krążyć myśli o tym, że „**to wszystko nie ma sensu**” i „**może lepiej ze sobą skończyć**”.
- Kiedy twój stan samopoczucia zaczyna powodować **dodatkowe komplikacje**: pogorszyły się twoje relacje z innymi ludźmi, masz trudności w nauce, itp.

Młodzież przeżywa depresję nieco inaczej niż dorośli. U młodzieży objawy są bardziej zmienne i przybierają nieco inną formę. Często, poza smutkiem, pojawia się drażliwość, nadmierna ruchliwość i złość.

OBJAWAMI DEPRESJI U MŁODZIEŻY SĄ:

- 💧 Najważniejszym objawem **jest obniżony nastrój** (lęk, smutek, beznadzieja, poczucie utraty sił), łatwość we wpadaniu w złość, wybuchowość.
- 💧 Nastolatki trzymają się **trochę z boku, unikają kontaktu z innymi osobami**. To, co robią na co dzień, nie sprawia im przyjemności. Czują w sobie duże napięcie, które trudno im rozładować.
- 💧 **Trudno im się skoncentrować**, myśleć jasno, co utrudnia im naukę w szkole. Mogą mieć problemy ze snem: nadmierną senność (tzw. ucieczka w sen) lub bezsenność, koszmary, budzenie się w nocy i kłopoty z ponownym zaśnięciem.
- 💧 **Uskarżają się na bóle różnych części ciała** (np. głowy, brzucha, pleców) mimo braku medycznej przyczyny. Uciekają w czynności, które pozwalają im nie myśleć o sobie i o tym, co się dzieje – najczęściej jest to wielogodzinne granie na komputerze.
- 💧 **Źle myślą o sobie**, mają obniżone poczucie własnej wartości. Mają myśli samobójcze, a czasem podejmują takie próby.

DEPRESJA - JAK ŻYĆ W GŁĘBOKIM SMUTKU?

JAK POMÓC W CZASIE DEPRESJI?

- 💡 **Warto zwrócić się o pomoc**, kiedy, opisane wyżej objawy zdarzają się okresowo u prawie każdego człowieka. Niepokojące jest, gdy utrzymują się przez okres dłuższy, niż 2 tygodnie.
- 💡 Czasami podobne objawy mogą być wywołane **przez inne problemy zdrowotne** (np. problemy z tarczycą), dlatego warto wybrać się z wizytą do lekarza psychiatry, który zleci dodatkowe badania
- 💡 Działania jakie należy podjąć to, **skorzystaj z pomocy specjalistów. Przełam swój lęk** i odwiedź psychiatrę i psychologa. Sprawdź, na ile to co się z tobą dzieje jest poważne.
- 💡 Czasem **potrzebne są leki**, ale często okazuje się, że wystarczy wsparcie kogoś, kto wie jak poskromić depresję.
- 💡 Zadbaj o siebie: **prowadź zdrowy tryb życia**. Jedz zdrowo, wysypiaj się, codziennie przebywaj co najmniej godzinę na świeżym powietrzu.
- 💡 **Rozmawiaj!** Postaraj się mieć blisko siebie przynajmniej 2 osoby (w tym 1 dorosłą), z którymi możesz szczerze porozmawiać o tym, co się z tobą dzieje. Im więcej takich osób, tym lepiej!
- 💡 **Uprawiaj sport!** Wysiłek fizyczny to naturalny sposób na poprawę stanu umysłu. Po 45 minutach ćwiczeń, mózg zaczyna wydelać substancje, które są bardzo potrzebne osobom z obniżonym nastrojem.



Organizatorzy:



Partner projektu:



KONSULTACJE | WYKŁADY | ROZMOWY
bezpłatne



www.cfrlubin.pl

tel. 511 628 833

e-mail: cfrlubin@gmail.com