

PORADNIK DLA NASTOLATKÓW

PROBLEMY Z NASTROJEM

Pierwsza samopomoc, kiedy emocje przejmują nad
nami panowanie

Anna Stanik - psycholog PCPPPiDEł
Karolina Tomczak-Bartizal - pedagog PCPPPiDE

CZAS PANDEMII I JEJ WPŁYW NA NASZE SAMOPOCZUCIE

OKRES NAUCZANIA ZDALNEGO W RÓŻNY SPOSÓB WPŁYWAŁ NA NASTOLATKÓW:

- mogłeś czuć radość, bo nie musiałeś chodzić do szkoły i widywać się z osobami, z którymi się nie dogadujesz;
- mogłeś czuć złość, bo popsuło to wiele Twoich planów;
- mogłeś czuć strach o swoich bliskich i ich zdrowie;
- mogłeś się bać nadchodzących testów/egzaminów;
- mogłeś czuć ulgę, bo nie stresowałeś się aż tak sprawdzianami/kartkówkami;
- mogłeś czuć zmęczenie panującą sytuacją

Wszystkie z tych uczuć są ważne i potrzebne!

KIEDY COŚ JEST "NIE TAK"?

Zawsze kiedy czujesz, że jest Ci z czymś trudno/ciężko i chciałbyś z kimś porozmawiać, możesz poprosić rodziców o zgłoszenie Cię do specjalisty, który pomoże Ci spojrzeć na sytuację z różnych perspektyw, wzmocnić Twoje zdolności i poszukać odpowiedniego rozwiązania.

***Żaden problem nie jest zbyt
błahy, śmieszny, głupi!***

Jak dbać o swoje dobre samopoczucie?



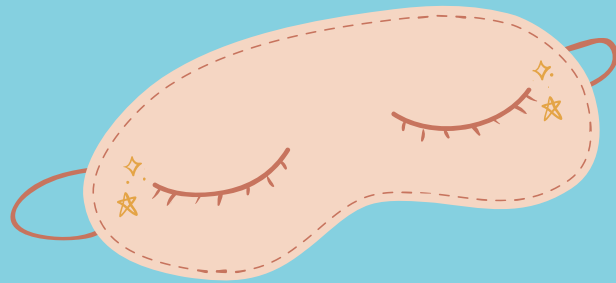
SEN



Często wraz z obniżonym nastrojem, zwiększonym poczuciem lęku i innymi emocjami, które przejmują nad nami dowodzenie pojawiają się problemy z zaśnięciem.

Właściwa higiena snu jest niezbędna do utrzymania prawidłowego samopoczucia.

SEN



- Przestrzegaj stałych godzin kładzenia się spać i wstawania rano.
- Nawet jeżeli w nocy trudno było Ci zasnąć wstań o tej samej porze.
- Regeneracyjne drzemki w ciągu dnia powinny być krótkie (20-30 minut).
- Zasypianiu sprzyja dobrze wywietrzony pokój.
- Unikaj picia kawy, mocnej herbaty i napojów energetycznych przed snem.
- Godzinę przed snem wycisz się - unikaj ostrego światła, intensywnej aktywności, gorącej kąpieli, telefonu, komputera itp.
- Pamiętaj, że łóżko służy tylko do spania - nie ucz się w nim, nie jedz, nie graj na telefonie.
- Możesz przed snem skorzystać z technik relaksacyjnych dostępnych w internecie.

SPORT

Jeżeli na samo hasło "SPORT " chciałeś przesunąć kolejną stronę myśląc "to nie dla mnie" daj sobie jednak szansę.

Aktywność fizyczna w postaci regularnych i umiarkowanych ćwiczeń wpływa na nasz mózg w podobny sposób, jak leki stabilizujące nastrój.

Nie oznacza to, że powinienesz od razu stawiać sobie wysokie wymagania na miarę udziału w igrzyskach olimpijskich.

Zastanów się, co sprawia Ci frajdę?

Spacer, rolki, rower, łyżwy, basen?

Nie musisz od pierwszego wyjścia z domu być mistrzem danej dziedziny! Ważne, że choć troszkę się poruszasz :)



PLANOWANIE PRZYJEMNOŚCI

- Warto znaleźć kogoś, kto razem z nami zaangażuje się w przyjemne zajęcia.
- Nie wszystkie aktywności, które dawały Ci mnóstwo frajdy przed pojawieniem się trudności będą dla Ciebie równie satysfakcjonujące, jak kiedyś.
- Zależy nam na tym, aby nastrój poprawił się choć trochę, a nie na pojawieniu się fajerwerków.
- Spróbuj rozpoznać, które działania wpływają negatywnie na Twój nastrój i staraj się je ograniczać w kolejnym tygodniu.
- Wyznacz czynności, które choć na chwilę pozwalają Ci się odprężyć i zaplanuj ich wykonywanie.
- Układaj plan, który jest REALNY do osiągnięcia i opiera się na małych krokach.
- Wybrane przez Ciebie zajęcia powinny być legalne i bezpieczne!

**Pamiętaj, że trudny czas
może przytrafić się każdemu
z nas.**

**Nie stawiaj sobie zbyt
wygórowanych oczekiwań.**

**Bądź dla siebie
wrozumiały!**

**Skorzystaj z pomocy
specjalisty, jeżeli tego
potrzebujesz.**