



JAK OSWOIĆ
SMUTEK?

Opracowała: Iwona Deptuła

Czy wiesz, że smutek jest naturalną emocją?
Zmusza do zatrzymania się i skupienia na niechcianych
sytuacjach. Zbiera siły do wprowadzenia zmian w
życiu. I dlatego może być pożyteczny.

Ważne, by nauczyć się przeżywania smutku.

Zauważ swój płacz i to, że łzy przynoszą Ci ukojenie...
Jednak, nie pograżaj się w smutku, by nie stało się ono
codziennym stanem, który może zaprowadzić Cię aż do
depresji.



Jak więc go traktować?
Jak obchodzić się ze smutkiem?

Po pierwsze - ZAUWAŻ GO.

*Odczuwam smutek w taki a taki sposób i to jest
normalne.*

*Jest mi na razie trudno, ale za chwilę to uczucie
przeminie i zastąpią je inne.*



Po drugie - ROZPOZNAJ PRZYCZYNĘ.

Smutek pojawił się z tego a tego powodu. Jeśli coś mi nie wyszło, to nie szkodzi, przygotuję się i podejmę kolejną próbę. Dam radę przy następnej okazji, a jak się nie uda, to spróbuję jeszcze raz innym sposobem. Jeśli nie da się nic zrobić z przykrą sytuacją, postaram się dostrzegać dużo dobrych rzeczy w sobie, moim życiu i otoczeniu.



Po trzecie - STARAJ SIĘ MYŚLEĆ POZYTYWNIIE.

*Nie dostałem/dostałam, czego chciałem/chciałam,
trudno.*

Zastąpię to czymś innym, co mnie ucieszy. To nie koniec świata. Jestem w porządku. Zrobię coś, by poczuć się lepiej, np. zamiast się obrażać i wycofywać, poprawię stosunki z kolegami.





Po czwarte - WYMYŚL INNE ROZWIĄZANIA.

Na wszystko jest sposób, tylko trzeba go znaleźć. Mam dość siły, pewności siebie i pomysłów w głowie, żeby zrobić coś sensownego z moją sytuacją. Czasem trzeba pogodzić się z tym, co się stało lub dzieje (np. z przeprowadzką, opuszczeniem przez kogoś). Nawet jeśli takie przeżycia bolą, to zachodzące zmiany prowadzą też do czegoś dobrego, co warto dostrzec i skupić na tym uwagę.



Po piąte - SZUKAJ WSPARCIA

Jest mi teraz bardzo ciężko i czuję się zagubiona/zagubiony. To nic złego poszukać pocieszenia u bliskich mi osób. Opowiem o tym, jak się czuję komuś, komu ufam. Już samo to przyniesie mi ukojenie. Przytulę się. Poproszę o radę. A może dzięki tej rozmowie docenię wiele dobrych i wartościowych rzeczy, których wcześniej nie dostrzegałam/dostrzegałem?



Po szóste - ODSUŃ SMUTEK

*Smutek zachęcił mnie do zrozumienia mojej sytuacji
i zmiany nastawienia.*

*Teraz mogę go od siebie odsunąć i znaleźć metody na
polepszenie nastroju.*

Jest na to wiele sposobów.

*Mogę zapisać swoje wrażenia i przemyślenia, narysować
coś, oddychać i się rozluźnić, przypomnieć sobie dobre
lub wesołe wydarzenie z ostatniego tygodnia, posłuchać
radosnej muzyki, przespać się, wyjść na spacer – na
pewno coś ciekawego się wydarzy, obejrzeć wesoły film
lub porozmawiać z ludźmi, których lubię.*

*Wiem, że bycie towarzyskim jest najlepszym lekarstwem
na smutki.*

Mam prawo do relaksu, zabawy i radości.

