

MINI PORADNIK O SMUTKU

Karolina Wysokińska-Zakrzewska
psycholog

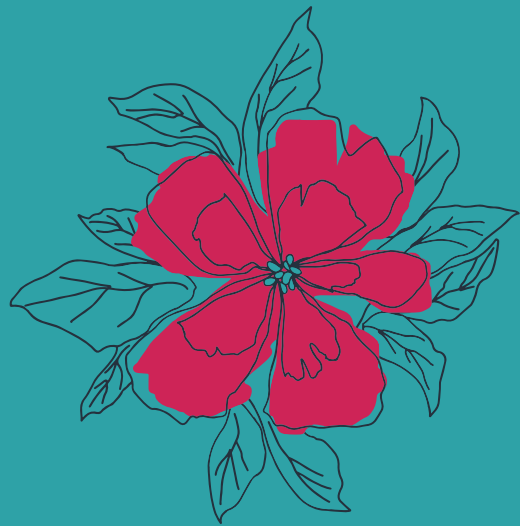


Smutek to jedna z podstawowych emocji, jaką odczuwasz.

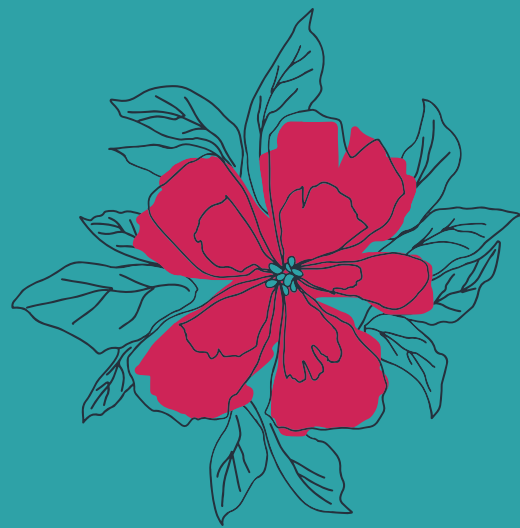


Jest nam potrzebny, bo dzięki niemu możemy dowiedzieć się, co jest dla nas ważne.

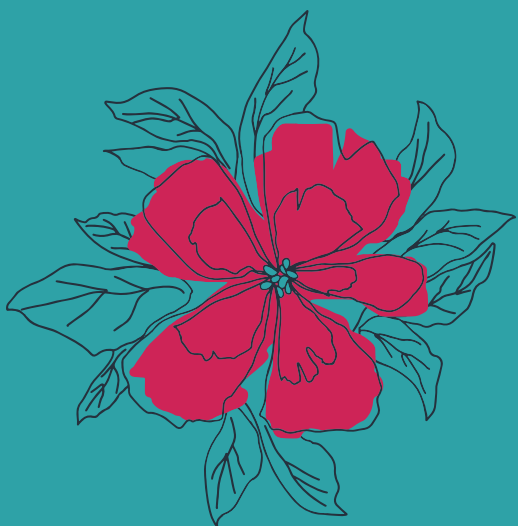
Smutek możesz odczuwać z wielu powodów



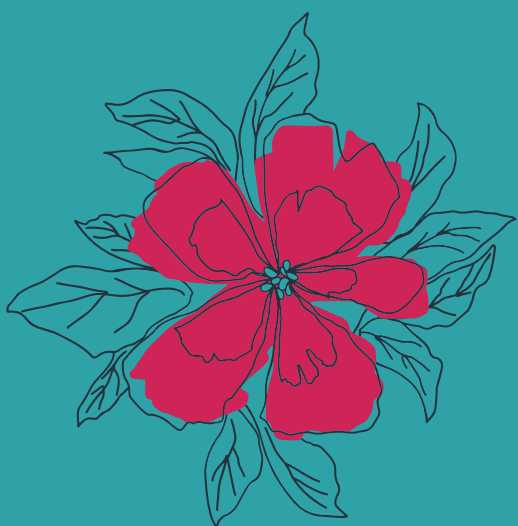
**Gdy straciłeś coś,
co było dla Ciebie ważne**



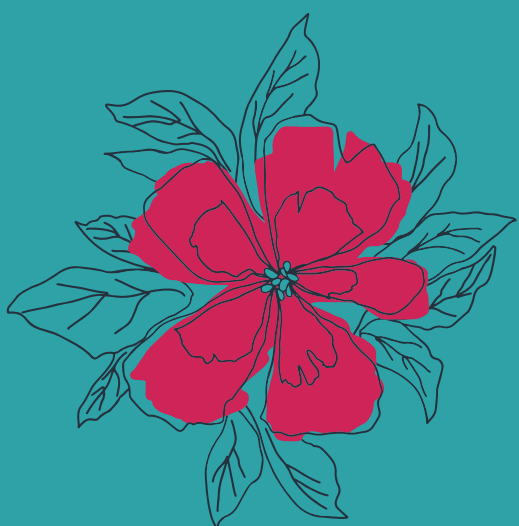
Gdy coś Cię boli



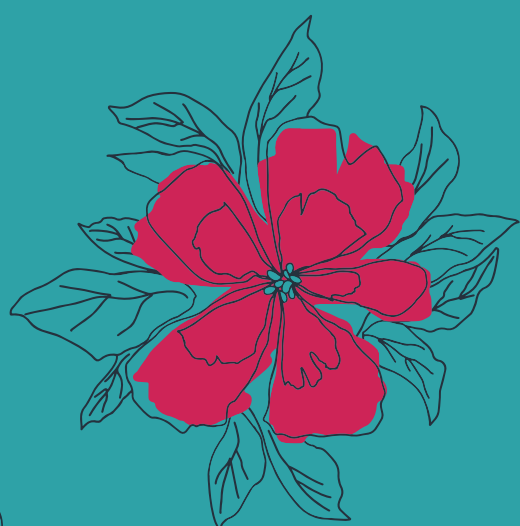
**Gdy musisz rozstać się z kimś dla
Ciebie bliskim na dłuższy czas**



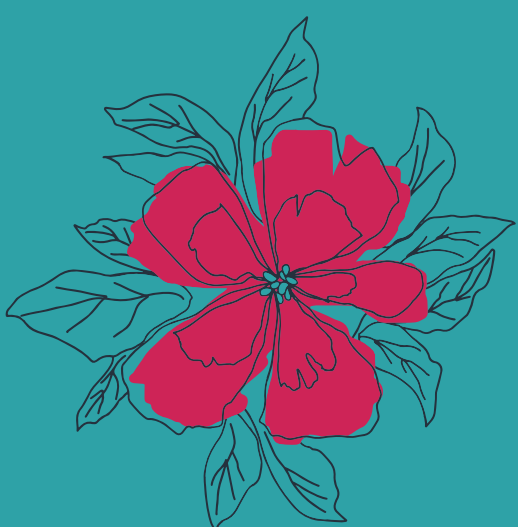
**Gdy nie możesz mieć tego,
czego bardzo byś chciał**



**Gdy koleżanka lub kolega
powie Ci coś przykrego**



Gdy coś ci się nie uda



Gdy umarł ktoś dla Ciebie bliski

Smutek można porównać do deszczowej chmury



Niewielki smutek jest jak mżawka czyli mały deszczyk. Widzimy, że coś się zmieniło, czujemy się inaczej, ale nie jest to dla nas bardzo dokuczliwe

Rozpacz czyli bardzo duży smutek jest jak ogromna ulewa. Nie da się go nie zauważyć.

Pozbawia nas siły, powoduje problemy ze skupieniem się, odbiera radość z zabawy. Czasem mamy wrażenie, że za chwilę w nim utoniemy.



Gdy jest Ci smutno możesz mieć ochotę:



Płakać



**Przytulić się do kogoś
lub...**



Przytulić się do czegoś



Położyć się do łóżka



Porozmawiać z kimś



Pobyć chwilę w samotności



Twój pomysł

Czasem być może jest Ci smutno bez konkretnego powodu.

Taki stan może trwać kilka dni.

Wtedy możemy powiedzieć, że mamy obniżony nastrój.



PAMIĘTAJ !

Smutek jest ok.

Problem pojawia się wtedy, gdy trwa on zbyt długi czas, odbiera Ci energię do działania i sprawia, że już prawie nic Cię nie cieszy.



Wtedy warto porozmawiać o tym z kimś, komu ufasz i poprosić o pomoc.

**Mówienie o emocjach,
to zawsze dobry pomysł.**



**Żeby przegonić smutek, poza
rozmową, pomocne może być:**



słuchanie muzyki



spacer



myślenie o przyjemnych rzeczach



Twój sposób