

Žalost 1. =)

Vsi smo včasih žalostni. Žalost je vsakdanje čustvo, ki lahko naredi življenje bolj zanimivo. Veliko umetnikov je dobilo v žalosti navdih za svoje umetnine. Žalost nam pomaga da še bolj cenimo veselje. Ko se naše počutje spremeni iz žalosti v veselje, ta contrast med čustvi še izboljša naše razpoloženje. Tu so načini, kako lažje premagamo žalost:

Kdaj je normalno da smo žalostni?

Normalno je, da si kdaj žalosten. To se zgodi, ko one dobiš nelesa kar si resnično želiš, ko nekoga pogrešaš, ko te drugi ne sprejemajo... veliko je takšnih in drugačnih razlogov za žalost. Najpogostejši razlog za žalost je izguba nekoga ali nečesa kar imamo radi. spremembe, zaradi katerih moramo nekoga ali nekaj zapustiti (če se preselimo v drug kraj, zamenjamo šolo,...) ravno tako povzročijo žalost. Prav tako lahko razočaranje nad nekom ali nečim pripelje do žalosti. Prav tako smo žalostni ko so naši medsebojni odnosi slabi, ko se z ljudmi okrog sebe ne razumemo najbolje,...

Kdaj postane žalost problem?

Če žalostno obdobje traja predolgo, so rane ki jih pusti za sabo pregloboke. To povzroči, da se ne znamo več veseliti življenja, v tem kar nas obdaja vidimo slabo, tudi same sebe vidimo v najslabši luči,... to imenujemo depresija. Tu so nekateri znaki depresije:

- Počutimo se prazne
- Nimamo upanja, ničesar se ne veselimo
- Počutimo se krive za vse kar se dogaja slabega
- Smo osamljeni
- Vsaka malenkost nas spravi s tira
- Nobena stvar se nam ne zdi več zabavna
- Nimamo energije, ves čas smo zaspani
- Ves čas spimo ali pa sploh ne moremo spati

- Zmanjša se nam petit, ali pa se nam ta poveča
- Mislimo na smrt ali cello samomor
- Večino časa preživimo sami, izogibamo se prijateljem, družbi
- Veliko jočemo, ponavadi brez razloga
- Ne moremo biti pri miru
- Velikokrat čutimo bolečino (glavobol, bolečine v trebuhu, rokah,...)

Ljudje ki trpijo za depresijo tega velikokrat ne vejo. Velikokrat opazijo spremembe v obnašanju drugi ljudje. Depresija je velikokrat "nalezljiva". Otroci, katerih starši trpijo za to boleznijo, imajo več možnosti da bodo tudi sami zboleli.

Žalost 3.=)

Čustva, ki jih doživljamo, so lahko prijetna, (veselje, sreča, zadovoljstvo...) ali neprijetna (jeza, žalost, strah, razočaranje...). Prijetna čustva večinoma lažje pokažemo tudi drugim, teže pa izražamo neprijetna čustva.

Zakaj je včasih tako težko izraziti svoja čustva na ustrezen način?

- Včasih se bojim drugim pokazati, da se z njimi ne strinjam, včasih ne povem, da so me prizadeli ali razjezili. Bojim se, da mi bodo zamerili in me ne bodo več marali.
Imam pravico pokazati in razložiti svoja negativna čustva, prav pa je, da pri tem upoštevam čustva drugih. Lahko pokažem svojo jezo, ne smem pa biti agresiven. Izogibam se žalitev, obrekovanj in nasilnega vedenja. Ne povzročam drugim tega, kar ne želim da bi oni delali meni!
Večkrat se spomnim, da tudi besede lahko zelo zabolijo.
- Včasih ne želim, da bi drugi ljudje videli, kaj čutim in *čustva skrivam*. Težko pokažem svoj strah ali žalost. Prepričan sem, da bi me ljudje podcenjevali, če bi poznali moje šibkosti. Močna čustva me lahko obremenjujejo, kadar jih dolgo skrivam v sebi. Pomaga pa mi, če najdem osebo, ki ji zaupam in z njo delim svoja občutja. Takšne osebe so lahko starši, dober prijatelj, prijateljica, učitelj ali še kdo.
- Ker ne želim, da bi vsi prepoznali moja čustva, jih včasih tudi *ponarejam*. V tem primeru je moje vedenje ravno obratno od tistega, kar čutim.
Tako na primer učenec dobi slabo oceno in se dela, da mu je vseeno.
Takim vedenjem pravimo obrambna vedenja, ker z njimi nekako branimo svoj neuspeh pred samim seboj.

Nekateri ljudje pa z lahkoto kažejo drugim jezo, užaljenost, sovraštvo, včasih celo nasilno. Takim ljudem je vseeno, če druge prizadenejo ali poškodujejo. Dobro je, da vem, da so to večinoma ljudje, ki imajo v resnici slabo podobo o sebi. Njihovo agresivno vedenje je obramba, ki so jo prevzeli, da bi se čutili pomembni.