

# SMUTEK



## CHARAKTERYSTYCZNE ZACHOWANIA DLA SMUTKU

Opuszczony wzrok

Uniesione brwi

Pochylona postawa ciała

Obniżone kącki ust

Zmniejszenie energii działania

### UCZUCIA, KTÓRE TOWARZYSZĄ SMUTKOWI:

- rozczarowanie
- strata
- tęsknota
- brak zainteresowania
- obniżony nastrój
- bezradność
- przygnębienie
- brak chęci do działania
- samotność



### ODCZUCIA FIZYCZNE:

- ucisk w klatce piersiowej
- napięcie mięśni
- przyspieszony bicie serca
- szybki oddech
- uczucie ciężkości w żołądku

### SMUCIMY SIĘ Z RÓŻNYCH POWODÓW

#### Często czujemy się smutni kiedy:

- coś nie idzie po naszej myśli
- zgubimy/zniszczymy coś, co bardzo lubimy
- mamy poczucie, że inni nas nie rozumieją
- ktoś nas zrani, powie nam coś przykrego
- ktoś umiera
- chorujemy
- ktoś nie zaprasza nas na przyjęcie urodzinowe, do wspólnej zabawy
- przypominamy sobie smutne rzeczy z przeszłości
- tęsknimy za kimś bliskim

### MOŻESZ SPRÓBOWAĆ SOBIE RADZIĆ POPRZEZ:

- rozmowę z bliskimi osobami
- bliski kontakt – przytulenie, wspólne spędzanie czasu, trzymanie za rękę
- dbanie o dobre nawyki (jedzenie, aktywność fizyczna, wysypianie się)
- przebywanie na świeżym powietrzu
- słuchanie ulubionej muzyki, czytanie książki
- sprawianie sobie przyjemności

### CZASEM TO NIE DZIAŁA

Jeżeli smutek trwa długo i sprawia, że coraz trudniej znajdować Ci przyjemność w życiu i wykonywać codziennie działania:

- porozmawiaj z kimś dorosłym (rodzicem, nauczycielem, pedagogiem szkolnym)
- zgódź się na wizytę u specjalisty – lekarza, psychologa, psychoterapeuty

### SMUTEK CZĘSTO JEST OK:

- mówi nam o tym, że zdarzyło się coś przykrego
- jest naturalną częścią radzenia sobie ze stratą
- pomaga nam być blisko innych i szukać pomocy



### Notka dla Rodzica

- nie każdy smutek oznacza zaburzenie
- przewlekły smutek nie jest normalny w żadnym wieku rozwojowym
- uczucie smutku może być ukrywane
- dzieci często nie mówią o swojej bezradności, czasem bywają określane jako leniwe czy powodujące kłopoty



Ty decydujesz  
jak reagujesz



Szpital Kliniczny  
im. dr. J. Babińskiego  
SPZOZ w Krakowie

INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Program realizowany jest ze środków finansowych Województwa Małopolskiego