

# PRZERYWNIK



Nr 8., listopad 2023 r.

*Jesień... Dni stają się coraz krótsze, jest coraz zimniej. Niejeden z nas marzy zawinięciu się w ciepły koc i przeczekaniu do wiosny. Nie bez powodu listopad przez wielu uważany jest za najbardziej przygnębiający miesiąc w roku.*

*Jeśli i Ciebie dopadła jesienna chandra, przeczytaj uważnie listopadowy numer „Przerywnika”. Postaramy się pomóc.*

## **Pamiętaj ...**

Przygnębienie może dopaść każdego z nas, niezależnie od pory roku. Każdy człowiek miewa gorsze chwile. Większość z nas w swoim życiu doświadczyła momentów smutku, przygnębienia czy braku chęci do działania. W obliczu niepowodzenia, porażki czy poczucia straty ludzie zwykle reagują w ten sam sposób. Czują smutek, zniechęcenie, apatię, bierność, utratę zainteresowania czymkolwiek. Zwykle takie chwilowe (kilkugodzinne, kilkudniowe) obniżenie nastroju traktuje się jako normalną reakcję – nie jest to poważny stan wymagający pomocy specjalistów. W takich sytuacjach, często wystarcza pomoc bliskich osób: rodziny, przyjaciół. Jeśli jednak stan przygnębienia utrzymuje się dłużej, warto zastanowić się, czy nie są to objawy depresji.

**116 111 - bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu**

## **Jak pomóc bliskim chorującym na depresję?**

- Pokaż, że jesteś,
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały.

## Czy wiesz, że ?

### OBJAWY DEPRESJI

poczucie beznadziejności

utrata radości życia  
i odczuwania przyjemności

nieproporcjonalna do przyczyny  
reakcja przygnębienia i lęku

trudności w podejmowaniu  
różnych czynności i działań

zaburzenie koncentracji uwagi

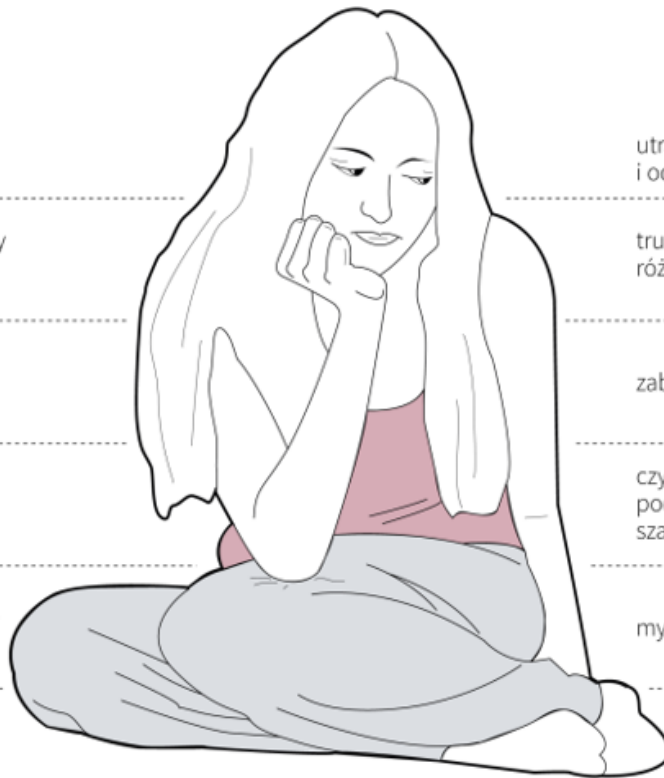
zaburzenia snu

zmniejszenie lub utrata apetytu

czynienie wyrzutów i oskarżeń  
pod swoim adresem oraz utrata  
szacunku do samego siebie

unikanie spotkań ze znajomymi

myśli samobójcze



## 21 LISTOPADA ŚWIATOWY DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI

Ten dzień służy promowaniu idei pokoju na całym świecie poprzez okazywanie przyjaznych emocji. Dzień Życzliwości i Pozdrowień przypomina nam o znaczeniu słów: dzień dobry, proszę, dziękuję, przepraszam, miłego dnia. Życzliwość, serdeczność, uśmiech daje drugiej osobie wiele radości i zacieśnia więzy między ludźmi. Pamiętajmy, aby życzliwość była obecna w naszym życiu codziennie.



## *Pamiętaj ...*



Andrzejki, jędrzejówki, jędrzejki. Obchodzone w Polsce w noc z 29 na 30 listopada, w wigilię świętego Andrzeja.

Tradycja andrzejkowych wieczorów sięga zamierzchłych czasów. Pierwsze pisemne wzmianki o tym święcie pochodzą z XVI wieku. Andrzejki w dawnej Polsce były jedną z ważniejszych dat w kalendarzu,

a wróżenie traktowano całkowicie poważnie. Obecnie andrzejki to okazja do spotkania ze znajomymi i dobrej zabawy.

Najpowszechniejszym zwyczajem andrzejkowym jest lanie wosku. Najlepiej przez dziurkę od starego klucza (współczesne klucze i kluczyki raczej się nie sprawdzą) lub przez cztery złożone różgi z miotły (tak będzie jeszcze bardziej tradycyjnie). Wosk przelany do naczynia z chłodną wodą zastyga, tworząc rozmaite kształty. Można interpretować ich znaczenie patrząc na kształty bezpośrednio lub zgadywać ich znaczenie, patrząc na cień, jaki rzucają.

W andrzejkowy wieczór możemy też urządzić wyścig butów. Chodzi o to, żeby lewe buty uczestników ustawić rządkiem w kącie pokoju. Następnie powinniśmy przestawiać je tak, aby ostatni but „wskakiwał” na pierwsze miejsce i tak aż do momentu, kiedy któryś z butów dotknie progu. Osoba, która jest właścicielem tego buta będzie wedle wróżby tą, która pierwsza wyjdzie za mąż lub ożeni się.

## *Zrelaksuj się ...*

Z okazji andrzejek my też przygotowaliśmy dla Ciebie wróżbę. Żeby poznać, co przyniesie przyszłość, od liczby 31 odejmij swój numer z dziennika.

1. W tym roku przyjdzie do Ciebie św. Mikołaj.
2. Spełnisz swoje marzenia.
3. Uwierz w siebie. Nie ma rzeczy niemożliwych.
4. Nigdy nie mów „nigdy”.
5. Ktoś z Twoich bliskich oczekuje od Ciebie wsparcia. Rozejrzyj się wokół.
6. W grudniu będziesz mieć dobre oceny.... o ile weźmiesz się do nauki 😊

7. W życiu nie chodzi o to, by przeczekać burzę, lecz nauczyć się tańczyć w deszczu.
8. Szczęście się do Ciebie uśmiechnie.
9. Nie bój się poprosić kogoś o pomoc.
10. Pamiętaj, że wilki nie przejmują się tym, co mówią o nich barany.
11. Nie goń za wszystkim, bo stracisz to, co masz.
12. Ktoś bardzo Cię lubi.
13. Za dwie godziny znów będziesz głodny.
14. Odnajdziesz to, co zgubiłeś.
15. Uśmiechnij się, a Twoje życie się zmieni.
16. Nie pozwól, aby zachowanie innych zniszczyło Twój spokój.
17. Jeśli Ci zależy, nie czekaj, działaj.
18. Jutro czeka Cię wspaniały dzień.
19. Nie bój się, wszystko pójdzie po twojej myśli.
20. Założysz jutro dwie różne skarpetki.
21. Oczekuj na miłą niespodziankę.
22. Osoba, która pierwsza na ciebie spojrzy, lubi cię.
23. Jeśli kochasz to co robisz, osiągniesz sukces.
24. Przyszłość bardzo Cię zaskoczy.
25. Nie bój się. Do odważnych świat należy.
26. Jeśli nie spróbujesz, nie dowiesz się, czy było warto.
27. Co masz zrobić dziś .... zrób dziś 😊
28. Twoje najskrytsze marzenie się spełni.
29. Wszystko czego pragniesz, jest dla Ciebie osiągalne.
30. Będziesz mieć wielu przyjaciół.

autorzy: Ela Siwczak, Magda Wygnańska-Gajcy, Diana Rupińska

źródła: dziennikzachodni.pl, demotywatory.pl, klinika-lmc.pl, pap.pl, librus.pl