

VULL SENTIR-ME MILLOR

ESTIC TRIST I TENC PLORERA



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

La tristesa, com l'alegria, és una de les emocions més freqüents. Has d'entendre que és normal que et sentis trist i hakis de menester un temps per recuperar-te quan et passen coses desagradables que t'afecten. No es pot estar tot el dia lluint un somriure, tot i que a les persones que t'estimen els agradi veure't així.

COM AFRONTAR-HO?

Acceptar que no has d'estar feliç constantment pot ajudar-te a suportar males èpoques i donar-te el temps que hakis de menester per superar pèrdues, discussions amb amistats, parella, familiars..., problemes a la feina, etc.

Dona't permís per estar trist sense caure en el victimisme.

Cal que t'esforcis a fer activitats que abans et plaïen, perquè poden ser molt útils en moments en què et costi molt deixar de pensar en coses negatives. Surt a passejar, fes esport, mira una pel·lícula, ves a un espectacle...

SUGGERIMENTS ÚTILS

- Fer activitat física de forma regular et pot ajudar a aixecar l'ànim. És el millor tractament per a l'insomni i l'ansietat que de vegades acompanyen la tristesa.
- Menjar mediterrani també ajuda. Ser alimentat és ser estimat. Estima't! Comença amb algun dels menús que et suggerim.
- Les tisanes relaxants són un bon substitut de les begudes estimulants (cafè, te...).
- És recomanable reduir el consum d'alcohol i deixar de fumar.
- Aprendre exercicis de relaxació i la pràctica regular de la meditació també poden allunyar pensaments negatius.

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

¿ Fa més de dues setmanes que et sents trist? Afecta la teva vida quotidiana? No hi trobes cap motiu? Si et costa identificar la causa per la qual et sents així o no ets capaç de sortir d'una espiral de pensaments negatius sobre tu i el que t'envolta, i això fa que sentis cansament o dificultats per concentrar-te, consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.

Si t'ha vingut al cap "qualque idea dolenta", consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.