

## QUIERO SENTIRME MEJOR

## ESTOY TRISTE Y TENGO GANAS DE LLORAR



### ¿CUÁL ES LA EXPLICACIÓN?

La tristeza, como la alegría, es una de las emociones más frecuentes. Has de entender que lo normal es que te sientas triste y necesites un tiempo para recuperarte cuando te pasan cosas desagradables que te afectan. No se puede estar todo el día con la sonrisa puesta aunque a las personas que te quieren les guste verte así.

### ¿CÓMO ENFRENTARLO?

Aceptar que no tienes que estar feliz constantemente puede ayudarte a sobrellevar malas épocas y darte el tiempo que necesites para superar pérdidas, discusiones con amistades, pareja, familiares..., problemas en el trabajo, etc.

Date permiso para estar triste sin caer en el victimismo.

Es necesario que te esfuerces en hacer actividades que antes te hayan resultado placenteras porque pueden ser muy útiles en momentos en los que te esté costando mucho dejar de pensar en cosas negativas. Sal a pasear, haz deporte, mira una película, ve a un espectáculo...

### SUGERENCIAS ÚTILES

- Hacer actividad física de forma regular te puede ayudar a levantar el ánimo. Es el mejor tratamiento para el insomnio y la ansiedad que a veces acompaña a la tristeza.
- Comer mediterráneo también ayuda. Ser alimentado es ser amado. ¡Quiérete! Empieza con alguno de los menús que te sugerimos.
- Las tisanas relajantes pueden sustituir a las bebidas estimulantes (café, té...).
- Es recomendable también reducir el consumo de alcohol y dejar de fumar.
- Aprende ejercicios de relajación y la práctica regular de meditación también pueden alejar pensamientos negativos.

### CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

¿Llevas más de dos semanas sintiéndote triste?, ¿te afecta a tu vida cotidiana?, ¿no encuentras motivo para ello? Si te cuesta identificar la causa por la que te sientes así o no eres capaz de salir de una espiral de pensamientos negativos sobre ti y lo que te rodea, y esto hace que sientas cansancio, con dificultades para concentrarte, consulta con tu médico o enfermera del centro de salud.

Si se te ha venido a la cabeza “alguna idea mala”, consulta con tu médico o enfermera del centro de salud.