

QUIERO SENTIRME MEJOR

NO DEJO DE PENSAR EN UN PROBLEMA



¿CUÁL ES LA EXPLICACIÓN?

Es normal que cuando tienes un problema importante para ti, le des vueltas para buscar posibles intentos de solución. Sin embargo, atraparte en pensamientos angustiantes puede llegar a provocarte un malestar que dista mucho de ser una ayuda y no facilita ningún tipo de resolución ni a nivel práctico ni emocional.

¿CÓMO ENFRENTARLO?

¿Cómo me enfrento a estos pensamientos recurrentes? En el momento en el que un pensamiento me ronda la cabeza de una manera que me angustia constantemente o me hace sentir mal conmigo mismo o con mi entorno, diferencia de si se trata de un problema con solución o sin ella. ¡No puedes solucionar todos los problemas que se te pongan por delante! ¡Eso también es normal!

SUGERENCIAS ÚTILES

- El problema tiene solución: Puedes pedir ayuda a tu entorno o intentar buscar posibles soluciones y llegar a ellas, paso a paso.
- El problema no tiene solución: Piensa en cómo te afecta y cómo puedes cambiar tu actitud con respecto a ese problema en particular.
- Compartir un problema con alguien cercano de tu entorno te puede ayudar a verlo de otra forma y a encontrar una solución incluso.
- Conocer los problemas de otras personas también te puede ayudar a encontrar una solución al tuyo propio.
- Cuando sientas tanta angustia que te cueste enfrentarte al problema o verlo de una manera razonable, aprender a relajarte en momentos de estrés puede ser muy útil para ver la situación desde otra perspectiva.

CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si la soledad es consecuencia del aislamiento porque evitas el contacto con otras personas o salir a la calle por miedo, consulta a tu médico/a o enfermera/o del centro de salud.