

VULL SENTIR-ME MILLOR EL QUÈ M'IMPEDEIX SENTIR-ME BÉ

QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

Tant sentir-se bé com sentir-se malament són processos interns pels quals passam totes les persones, que seran més o manco normals en tant que s'adaptin a la situació. No poder aturar-se de riure en l'enterrament d'algú molt estimat, tot i identificar el riure com una cosa positiva, seria un tipus d'afecte inadequat en aquest context, per exemple.

Hi ha moltes causes que poden fer que et sentis malament en el dia a dia: estrès, problemes amb altres persones, pensaments recurrents negatius sobre un mateix, els altres, el futur... El més important és aprendre a detectar quan els malestans quotidians comencen a ocupar tota teva vida i t'impedeixen gaudir de les coses bones que hi ha en aquesta.

COM AFRONTAR-HO?

És important aprendre a escoltar-te i conèixer-te: quan em sent trist, pensar per què; quan no puc aturar-me de pensar en assumptes quotidians i preocupar-me per mil possibles problemes, valorar fins a quin punt aquests problemes són reals.

Saber identificar com et sents és el primer pas per sentir-te millor.

Cercar suport de familiars, amistats o parella i explicar com et trobes en el teu entorn proper també et pot ajudar molt.

SUGGERIMENTS ÚTILS

- En general, per sentir-te millor pot ser útil identificar les situacions en què pots trobar-te malament per decidir si t'hi acostes o no. La decisió d'acostar-t'hi depèn de si val la pena actuar sobre aquestes situacions per modificar-les.
- Si ja hi ets, pots distreure la teva atenció. Si no em sent còmode entre multituds, però estic enmig d'una, puc pensar en una altra cosa per distreure'm, com una sèrie que vull mirar, un llibre que llegiré en arribar a casa, etc.
- També pots canviar la forma amb què dones significat a la situació, veure si de bon de veres és tan amenaçadora com la sents.
- Si la teva emoció ja està disparada i et trobes malament, sempre pots intentar influir en la resposta que estàs donant, per exemple intentant relaxar-te.

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

En el cas que aquestes recomanacions no et siguin útils i et sobrepassin les emocions negatives a què no et veus amb cor de fer front, consulta el metge del teu centre de salut, el qual valorarà si t'ha de derivar a un especialista en salut mental..