

QUIERO SENTIRME MEJOR LO QUE ME IMPIDE SENTIRME BIEN

¿CUÁL ES LA EXPLICACION?

Tanto sentirse bien como sentirse mal son procesos internos por los que pasamos todas las personas, que serán más o menos normales en tanto que se adapten a la situación. No poder parar de reír en el entierro de alguien muy querido, a pesar de identificar la risa como algo positivo, sería un tipo de afecto inapropiado en ese contexto, por ejemplo.

Hay muchas causas que pueden hacer que te sientas mal en el día a día: estrés, problemas con otras personas, pensamientos recurrentes negativos sobre uno mismo, los otros, el futuro... Lo importante es aprender a diferenciar cuando los malestares cotidianos comienzan a ocupar toda tu vida y te impiden disfrutar de las cosas buenas que hay en esta.

¿CÓMO ENFRENTARLO?

Es importante aprender a escucharte y conocerte: cuando me siento triste pensar por qué; cuando no puedo parar de pensar en asuntos cotidianos y preocuparme por mil posibles problemas, valorar la posibilidad real de todos ellos.

Saber identificar cómo te sientes es el primer paso para sentirte mejor.

Buscar apoyo en familiares, amistades o parejas y contar cómo te encuentras a tu entorno cercano también puede resultar de mucha ayuda.

SUGERENCIAS ÚTILES

- En general para sentirte mejor, puede ser útil identificar las situaciones donde puedes encontrarte mal para decidir si acercarte o no a ellas. La decisión de acercarte depende de si merece la pena actuar sobre ellas para modificarlas.
- Si ya estás en ellas, puedes distraer tu atención. Si no me siento cómodo/a en multitudes, pero estoy en una, puedo pensar en otra cosa para distraerme, como una serie que quiero ver, un libro que voy a leer al llegar a casa, etc.
- También puedes cambiar la forma en la que le das significado a la situación, ver si de verdad es tan amenazante como la sientes.
- Si tu emoción ya está disparada y te encuentras mal, siempre puedes intentar influir en la respuesta que estás dando, como por ejemplo, intentando relajarte.

CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

En el caso de que estas recomendaciones no te sean útiles y te sobrepasen las emociones negativas a las que no te ves capaz de hacer frente, consulta con tu médico/a del centro de salud, que valorará si derivarte a un/a especialista en salud mental.