

VULL SENTIR-ME MILLOR TENC MOLTS DE PROBLEMES



QUINA ÉS L'EXPLICACIÓ?

De vegades, la major dificultat consisteix més en la manera com t'enfrontes als problemes que en la teva capacitat per resoldre'ls. Pots arribar a considerar com a inabastables aquells problemes que en realitat tenen fàcil solució. Per això és important aprendre a desdramatitzar, transformar les tragèdies en inconvenients quotidians. És el primer pas per cuidar-te.

Pensar en "el pitjor" que podria passar si alguna cosa sortís malament i en com se solucionaria és útil per veure que, al cap i a la fi, tanmateix la vida la vida continua i que pots seguir gaudint de les coses bones que et regala.

COM AFRONTAR-HO?

A vegades pots sentir-te aclaparat pel dia a dia i arribar a donar una importància exagerada a coses que no en tenen: organitza la teva ment i aprèn a diferenciar els problemes que tenen solució d'aquells que no en tenen. Pel que fa als problemes que t'angoixen més, ves a poc a poc: analitza alternatives i posa-les en pràctica d'una en una.

SUGGERIMENTS ÚTILS

Quan tot se't fa un munt, és millor anar partit a partit, com diu el Cholo Simeone:

- ➡ Agafa paper i llapis i fes la teva llista de problemes.
- ➡ Estableix un grau d'importància per a cada problema que identifiquis.
- ➡ Cerca la solució per a cada problema, d'un en un. Demana ajuda a la família, als serveis socials del teu ajuntament, al teu centre de salut, a un professor, company...

QUAN I PER QUÈ DEMANAR AJUDA

Si, tot i haver provat aquests suggeriments, continues sentint-te aclaparat, consulta el metge o professional d'infermeria del teu centre de salut.