

QUIERO SENTIRME MEJOR TENGO MUCHOS PROBLEMAS



¿CUÁL ES LA EXPLICACIÓN?

A veces, hay mayor dificultad en cómo te enfrentas a los problemas que en tu capacidad para resolverlos. Puedes terminar considerando como inabarcables lo que en realidad son problemas que tienen fácil solución. Para ello es importante aprender a “descatastrofizar”, transformar las tragedias en inconvenientes cotidianos. Es el primer paso para cuidarte.

Pensar en “lo peor” que podría pasar si algo saliese mal y en cómo se solucionaría es útil para ver que, al fin y al cabo, la vida sigue a pesar de todo y que puedes seguir disfrutando de las cosas buenas que te regala.

¿CÓMO ENFRENTARLO?

Puedes sentirte a veces abrumada o abrumado por lo diario y terminar dando importancia exagerada a cosas que no la tienen: Organiza tu mente y aprende a diferenciar los problemas que tienen solución y aquellos que no la tienen. Sobre los problemas que más te angustien ve poco a poco: analiza alternativas y ponlas en práctica una a una.

SUGERENCIAS ÚTILES

Cuando todo es demasiado, es mejor ir partido a partido, como dice el Cholo Simeone:

- Coge papel y lápiz y haz tu lista de problemas.
- Establece un grado de importancia para cada problema que identifiques.
- Busca la solución para cada problema, de uno en uno. Pide ayuda a tu familia, a los servicios sociales de tu Ayuntamiento, a tu centro de salud, a un profesor/a, compañero/a...

CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si, a pesar de haber probado estas sugerencias sigues sintiéndote abrumado/a, consulta a tu médico/a o enfermera/o del centro de salud.