



RESURSĂ • PSIHOLOGIE • EMOȚII

Tristetea

Apare odată cu un eveniment negativ, în general o pierdere.



Societatea o etichetează adesea ca pe ceva rușinos, de care trebuie să scăpăm repede, ca pe o slăbiciune. De fapt, tristețea ne încetinește tocmai ca să ne putem uita înăuntru.



Resursă sau provocare

Ca resursă

- ✓ Introspecție: ce avem și ar trebui să apreciem mai mult.
- ✓ Claritate asupra a ceea ce contează cu adevărat.
- ✓ Ne arată ce ar trebui să schimbăm.

Ca provocare

- ✗ Inactivitate și retragere.
- ✗ O stare de rău care se poate prelungi.

Cum se simte în corp

- ✦ Durere sau gol în piept
- ✦ Lipsă de energie și de motivație
- ✦ Plâns și reacții diferite de normalul nostru

Din cercetare: plânsul nu este un semn de slăbiciune, ci un limbaj social. Lacrimile sunt un semnal de vulnerabilitate care îi cheamă pe ceilalți să ne sprijine și declanșează eliberarea de oxitocină și endorfine, substanțe care liniștesc și întăresc legăturile dintre oameni.

Cum o gestionezi

- 1 Reflectă la ce ai nevoie în acest moment.
- 2 Reflectă la ce este cu adevărat important pentru tine.
- 3 Odihnește-te și refă-ți puterile.
- 4 Plângi, dacă e nevoie. E o eliberare, nu o slăbiciune.
- 5 Vorbește cu ceilalți despre asta.



Notă: Material informativ și educativ. Dacă tristețea persistă și îți afectează viața, adresează-te unui specialist. Acesta este un subiect sensibil; dacă treci printr-un moment greu, putem găsi împreună sprijinul potrivit.