La tristeza

Autor: Danmor
Categoría: Reflexiones
Publicado el: 24/07/2018

Es una de las emociones que tenemos y al igual que las otras nos ayudan a adaptarnos a una nueva situación.

La tristeza se presenta cuando se ha sufrido una pérdida de cualquier tipo, y hace que sintamos el duelo que se sufre por lo que ya no tenemos; podemos pensar en situaciones como no encontrar algún objeto, terminar una relación, que nos despidan o, el fallecimiento de un ser querido.

Cuando aparece la tristeza baja la energía que normalmente se tiene, el metabolismo se a lenta, hay menos hambre, todo se ve gris y se siente como si nos aplastaran el corazón.

Todas estas situaciones físicas son para que el cuerpo pase por el estado de duelo, necesita pensar y procesar que va a hacer, es como si nuestro cerebro dijera vete despacio.

Ante una situación de tristeza debemos estar conscientes de lo que la provocó y procesar esa información, descansar y darnos tiempo, y poco a poco ir regresando a la normalidad.

Así como llega un día se irá, dale tiempo y no te presiones por hacer cosas que no deseas; hay que tener cuidado al atravesar períodos de tristeza, porque si se prolonga, corremos el riesgo de que se convierta en depresión; esta situación puede llegar a ser delicada, en algunos casos se debe visitar a un profesional de la salud, para que nos ayude a salir de ella.

Si la tristeza se presenta hay que darle un tiempo prudente no se cuestione ni busque razones de lo sucedido, porque jamás encontrará respuestas, hay que aprender a soltar, solo con las manos vacías podemos agarrar cosas nuevas.

Publicado bajo licencia Creative Commons BY-NC-ND

Enlace original del relato: ir al relato
Otros relatos del mismo autor: Danmor
Más relatos de la categoría: Reflexiones
Muchos más relatos en: cortorelatos.com