

Słów kilka o emocjach – SMUTEK

Ostatnia emocją z cyklu Słów kilka o emocjach jest smutek. Hm... Już pewnie na samą myśl niektórym z Was zrobiło się smutno. Obiecuję, że tylko przez chwilę. To minie 😊

Smutek to emocja podstawowa, zazwyczaj krótkotrwała. Koncentruje się na „JA”. Pełni funkcję skupiania się na sobie podczas doświadczania smutku.

1. Stanowi naturalną reakcję na utratę celu lub niemożność jego osiągnięcia. Smutek sygnalizuje utratę ważnej dla nas relacji – np. bliska osoba odchodzi albo umiera. Nie wiemy, jak dalej żyć. Zwykle mówimy: „straciłam część własnego życia, nic nie ma sensu”.

2. Smutek łączy się też z utratą nadziei na przyszłość. Przyjaciół zawiódł, nie mamy do niego zaufania. Myślimy, że już zawsze będziemy oszukiwani i nie spotkamy nikogo wartościowego. Nieustannie wracamy do przeszłości, rozpamiętujemy to, co było. Jeśli smutek trwa zbyt długo, może rozwinąć się w depresję.

Czasem czujesz smutek, a czasem widzisz, że twoi bliscy mają się nie najlepiej. Co robić?

Osobę, która jest smutna, trudno zabawiać. Ona jest w stanie zamrożenia emocjonalnego, nie ma kontaktu z teraźniejszością, a raczej z przeszłością. Zapytana o powody smutku, odpowie, że nic jej się w życiu nie udało, nikogo już nie spotka, zawsze będzie sama, nic nie osiągnie.

Słowa „nigdy”, „zawsze”, „każdy” są typowe dla tzw.

przekonań smutkowych. One zwalniają z aktywności – po co robić cokolwiek, skoro zakończy się to porażką. W rozmowie zamiast pocieszać lepiej zapytać: „Czy rzeczywiście nic ci się w życiu nie udało?” i przypomnieć o sukcesach, nawet drobnych.

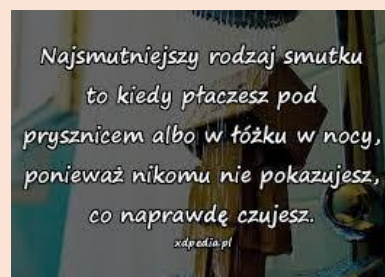
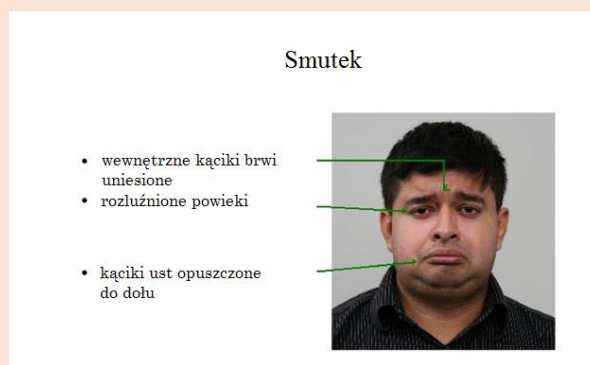
Smutek należy do mało przyjemnych emocji i raczej nikt nie lubi się smucić. Jednak

SMUTKU NIE NALEŻY SIĘ WSTYDZIĆ !!!!

Każdy ma prawo się smucić. Powody smutku są bardzo różne: czasem jest to obniżony nastrój, jakieś zmartwienie lub coś bardziej poważnego. W smutku możesz mieć ochotę zwinąć się w kłębek i z nikim nie rozmawiać. Może ci również brakować siły, żeby robić cokolwiek. Twoje ciało chce się położyć, głowa i ręce wydają się ciężkie i bezwładne.

Nie pozwól, żeby smutek zbyt długo u ciebie zagościł. Jeśli zbyt często rozmyślasz o swoim zmartwieniu, zaczyna się ono rozrastać i zajmuje całą twoją głowę. Może je odczuwać całe twoje ciało:

- ból głowy
- płacz
- mdłości
- szybkie bicie serca
- pocenie się
- zawroty głowy
- bóle brzucha



Warto znaleźć sposób na poradzenie sobie ze smutkiem. Jeżeli jeszcze takiego nie masz, zobacz, co mogłoby ci pomóc w takiej sytuacji:

- przytulenie się do kogoś bliskiego
- płacz
- rozmowa z życzliwą osobą
- aktywność fizyczna
- zabawa z przyjacielem
- techniki relaksacyjne
- głębokie i spokojne oddychanie
- przypominanie sobie przyjemnych rzeczy

Mierzenie się ze smutkiem na początku może wydawać się trudne, ale jeśli znajdziesz w sobie siłę, na pewno stanie się prostsze. Pomyśl, jakie są Twoje mocne strony, co sprawia, że jesteś **WYJĄTKOWA/Y** ...



... wtedy na pewno sobie poradzisz. Jeśli w dalszym ciągu wydaje ci się, że brakuje ci sił szukaj pomocy u dorosłych !!!!!



źródła;

<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21048-10-trudnych-emocji-chcesz-dobrze-zyc-zacznij-je-wyrazac>

<https://spmickiewicz.pl/emocje-maja-glos-smutek/>