

# BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ

## pentru sănătatea ta

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua



## Sănătatea emoțională

**SĂNĂTATEA EMOȚIONALĂ** ne permite să facem față stresului vieții fără a ne simți copleșiți, să menținem relații personale și să desfășurăm activități obișnuite în mod adecvat.

**BUNĂSTAREA EMOȚIONALĂ** înseamnă să ne simțim bine, să avem grijă de gândurile noastre astfel încât să nu ne facă rău, să ne bucurăm de micile plăceri zilnice, să împărtășim cu ceilalți, să-i ascultăm pe cei din jurul nostru...

**DISCONFORT EMOȚIONAL.** În viața noastră **dificultățile** vor exista întotdeauna în mod natural: probleme,

neînțelegeri, boli, pierderi...

În fața lor, multe persoane pot simți nervozitate, îngrijorare, descurajare, lipsă de concentrare, energie și motivație pentru sarcinile zilnice. Este aproape întotdeauna un răspuns temporar legat de dificultățile întâmpinate.

**EMOȚIILE** sunt „energia” care ne împinge să acționăm pentru a face față situațiilor de viață, pe care le activează. Persoana răspunde și acest răspuns are consecințele lui. Emoția nu apare de nicăieri, deși uneori poate părea așa.



Toate sunt utile și necesare vieții, precum și cele care nu sunt plăcute și de multe ori încercăm să le evităm în loc să ascultăm ceea ce ne spun. Sunt un semn că ceva ni se întâmplă și ne ajută:

- Să **evaluăm** situația.
- Să **identificăm** dacă ceva este important pentru a ne simți mai bine.
- Să **afilm** cum sunt relațiile noastre.
- Să **informăm** pe ceilalți despre cum ne simțim și ceea ce vrem.
- Să **învățăm** din experiențe.
- Să **luăm** decizii adecvate.

## Să facem față emoțiilor

### Ce ne spun emoțiile?

Emoțiile și sentimentele pe care le trăim sunt diverse. Unele tind să fie mai plăcute (bucurie, calm, siguranță, surpriză, dragoste, afecțiune...) iar altele mai puțin (frică, furie, anxietate, vinovăție, tristețe, rușine, frustrare, ură...).

Toate sunt la fel de utile și ne spun lucruri:

- **Frica:** Ne pregătește în cazul unui pericol, pentru a acționa rapid.
- **Anxietatea:** Ne pregătește în cazul amenințărilor sau pericolelor din viitor.
- **Furia:** Ne ajută să ne apărăm, să spunem nu, să ne apărăm drepturile.
- **Tristețea:** În fața unei pierderi, ne conduce la reducerea activităților pentru a o putea asuma.
- **Surpriza:** Ne pune la dispoziție acțiuni adecvate în fața schimbărilor neașteptate, concentrându-ne atenția asupra acestora.
- **Bucuria:** Ne face să creștem, să ne dezvoltăm, să creăm legături sociale, să fim creativi, să participăm, să descoperim, să fim motivați și să depunem eforturi.

### Cum le facem față?

Pentru a face față experiențelor emoționale având grijă de noi, este esențial să fim conștienți de ceea ce ni se întâmplă și să fim atenți la senzațiile noastre (ce simt, emoții, simptome fizice), la gânduri (ce gândesc) și la comportamente (ce fac):

#### EMOȚIE INTENSĂ:

- Să o **identificăm**. Să-i punem un nume. Să fim conștienți de gândurile și comportamentele care apar cu ea.
- Să o **acceptăm** fără a o judeca. A o evita și a o respinge ne face să ne simțim rău...".
- Să o **abordăm**: să vorbim cu oamenii în care avem încredere.

#### GÂNDURI DĂUNĂTOARE

- Să **recunoaștem** exagerările: „este groaznic, e imposibil, nu pot, sunt incapabil, sigur merge prost...".
- Să **identificăm** gândurile care ne sunt dăunătoare și să încercăm să le raționalizăm.

#### COMPORTAMENTE

- Să **evităm** comportamentele de evadare/evitare care pe termen scurt ne pot ajuta să ne simțim mai bine, dar care pe termen mediu generează probleme și disconfort (consum de toxine sau alcool, alimentație compulsivă, autovătămare...).
- Să **încercăm** să **rezolvăm** problema care există.

# TOATE EMOȚIILE SUNT UTILE ȘI NECESARE PENTRU VIAȚĂ. ESTE IMPORTANT SĂ ASCULTĂM CE NE SPUN PENTRU A PUTEA FACE FAȚĂ SITUAȚIEI ȘI PENTRU A AVEA GRIJĂ DE NOI

## Ce ne poate ajuta?

**Să desfășurăm stiluri de viață sănătoase** de autoîngrijire: alimentație, somn, activități fizice... ne fac mai puțin vulnerabili.

### Să ne organizăm zilele.

- Să stabilim rutine de viață evitând stilul de viață sedentar.
- Să facem activități plăcute: să desenăm, să gătim, să citim, să coasem, să ne uităm la televizor, să mergem la cinema...

**Să ne punem în contact cu ceilalți:** Să ne relaționăm cu oamenii din jurul nostru, cu prietenii, cu familia. Să participăm la activități sociale și educative. Dacă nu ne simțim bine, a vorbi cu cineva în care avem încredere și a-i împărtăși ne poate ajuta.

**Să gestionăm anxietatea excesivă.** Să împiedicăm să crească, cu lucruri care oferă liniște sufletească.

- Să nu încercăm să facem totul deodată.
- Să găsim modalități simple de relaxare: întinși, închizând ochii, respirând încet...



### Să gestionăm preocupările.

- Să facem față situațiilor pe măsură ce apar, încercând să nu le exagerăm.
- Să asumăm că există situații care depind de noi și altele care nu.

### Să rezolvăm problemele.

- Problemele fac parte din viața noastră. Și ne afectează bunăstarea.
- Pentru a le rezolva, este necesar să luăm decizii și să realizăm acțiuni, dar uneori găsim obstacole pentru a face acest lucru, precum: graba, teama de a greși, amânarea deciziilor și găsirea soluțiilor, încercarea de a rezolva probleme care nu depind de noi, neținând cont de reacțiile noastre emoționale.

## Să solicităm ajutor

Pentru a face față disconfortului emoțional, este important:

- **Să cerem ajutor persoanelor de încredere**, pentru a putea răspunde nevoilor noastre de bază și a ne rezolva problemele.
- **Să găsim mai multe informații** care ne pot ajuta în autogestionarea disconfortului: autoîngrijire, reglare emoțională, rezolvarea problemelor, menținerea relațiilor sociale sănătoase...
- **Să frecventăm serviciile din mediul nostru** (centre de sănătate, servicii municipale...) pentru a desfășura un stil de viață sănătos.

- **Să căutăm sprijin în resursele comunității:** asociații, grupuri de auto-ajutor, Servicii Sociale, centre educative...
- **Să căutăm ajutor profesional** când avem simptome foarte intense, dificultăți în efectuarea activităților zilnice, consum crescut de alcool sau automedicație, dacă ne este greu să relaționăm cu ceilalți sau nu ne odihnim corespunzător.

În centrul de sănătate vom putea primi ajutor de la diferiți profesioniști și ne vor îndruma către ajutor specializat dacă este necesar.

## Pentru mai multe informații:

Gerencia de Salud Mental  
Servicio Navarro de Salud  
Osasunbidea  
Tel. 848 42 20 40

Gerencia de Atención Primaria  
Tel. 848 42 93 51

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

Sección de Promoción de la Salud y Salud en todas las Políticas  
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra  
Tel. 848 42 34 50