Oczami niewidomego [20]: Smutek

Data publikacji: 14.02.2016 19:00

''Trzeba przeżyć wszystko, co jest nam dane. Cała radość i cały smutek. Nie wolno nam się od tego uchylić. Nie przeżyty smutek, przed którym uciekliśmy, i tak kiedyś nas dopadnie'' Hanna Krall

Co to jest smutek? Co go wywołuje? Jak z nim walczymy? Czy potrafimy go pokonać?

Osoba, która odczuwa smutek izoluje się od świata zewnętrznego, ma spowolnione reakcje, nie utrzymuje kontaktu wzrokowego, ma spuszczoną głowę, tendencję do skulenia się (zwinięcia w kłębek), garbienia. Na twarzy charakterystyczne opuszczone kąciki ust, czasem drżenie warg, łzy w oczach. Jeżeli dana osoba przyjmie taki wyraz twarzy, mówimy o niej, że smutek rozlewa się jej na twarzy.

Smutek jest ekspresją bardzo ciężką do podrobienia, ponieważ mięśnie oczu i brwi bardzo trudno poddają się naszej kontroli, przez co tak trudno jest nimi sterować. Dzięki temu, zyskały one miano wiarygodnych mięśni twarzy.

To możemy znaleźć w internecie na ten temat...
W życiu każdego z nas napotykamy na takie dni czy tygodnie, że dopada nas smutek. W pracy dzieje się źle, wracamy do domu zmęczeni i w nocy śnią się koszmary... W domu jest nerwowo, tracimy nadzieję na lepsze samopoczucie, życie wymyka nam się z rąk...

Tracimy kogoś bliskiego, sypie nam się związek z kimś na kim nam strasznie zależy, czujemy że w pracy nie jest tak jak powinno, jesteśmy w żałobie...
Są to chwile w naszym życiu w których zaczynamy się załamywać, tracić sens życia. W wielu przypadkach ludzie wpadają w depresję, załamanie psychiczne itp.

Osoby takie najczęściej ratują się albo silnymi tabletkami albo alkoholem lub zamykają się w sobie. Ale w tym momencie ciężko ich z tej fazy wyciągnąć...

Osoba samotna często mówi sobie i innym, że „wszystko jest w porządku", „nic się nie stało", „mnie to nie rusza", gdy tak naprawdę jest zupełnie inaczej. Nie pomaga fakt, że w niektórych domach, społecznościach do odczuwania smutku nie wypada się przyznawać. Przecież „chłopaki nie płaczą". Niestety im głębiej „zakopujemy" smutek tym bardziej będzie on chciał się wydostać na powierzchnię, przez co będzie wpływał na nasze codzienne funkcjonowanie, zdrowie, pogłębi depresję. Co istotne, kiedy tłumisz smutek to nie przyjmujesz do wiadomości straty i nie szukasz innych form tego czego potrzebujesz.

Na koniec kilka wskazówek, które pomogą Ci zapomnieć o smutku i depresji:

- Znajdź sobie pasję, rozwijaj się i ucz się. Zrób coś wyłącznie dla siebie. Nie będziesz myśleć o tym, co Cię smuci i martwi.
- Znajdź kogoś z kim na nowo możesz odkrywać świat i cieszyć się życiem.
- Zaplanuj sobie wieczór – nie pozwól, by dopadła Cię nuda i samotność.
- Wyjdź z domu. Spotkaj się z przyjaciółmi, idź do kawiarni na kawę, na kolacje, idź potańczyć. Zobaczysz, że świat jest piękny tylko musisz się nauczyć nim cieszyć.
- Zrób coś dla siebie – zafunduj sobie nową fryzurę, idź do kosmetyczki. Spędź kilka godzin chodząc po Sklepach.

Jednak najlepiej aby takie rzeczy jak depresja i smutek nas nie dotykały.
„Myśl pozytywnie, załóż różowe okulary i idź do przodu"