I'm not a bot

Você quer que tudo pare, mesmo que por apenas um segundo. Porém, esse sentimento ruim simplesmente não vai embora. Ninguém pode ver de onde você está tentando sair. É difícil explicar a tristeza e, muitas vezes, também é difícil encontrar uma forma de sair dela. Mas quando você estiver triste, há sempre algo que você pode fazer para se recuperar e voltar ao seu humor normal.Quando você está deprimido, você se torna desesperado e pessimista, até mesmo cínico. É melhor não refletir sobre coisas que sugam você ainda mais para a tristeza. Tente fazer tantas coisas quanto puder em um único dia. Assim, no momento em que você chegar a sua cama, você simplesmente cai e dorme, sem se preocupar com as tristezas do dia.Leia tambémLembre-se de quem você é e do potencial do que você pode serPense em todos aqueles momentos em que você estava realmente orgulhoso de si mesmo. Liste cada vez quando você conseguiu algo, não importa o quão pequeno pudesse ser. Pode ser algo como o resultado de uma entrevista de emprego, a primeira vez que você dirigiu um carro, ou mesmo quando você passou de fase em um jogo difícil. Lembrar desses momentos vai te ajudar a lembrar de quem você realmente é e do que você é realmente capaz de fazer.Não dá pra ficar sempre feliz, mas dá pra você fazer da sua tristeza algo mais fácil de lidar. (Foto: AliExpress.com)Encontre um confidente para sua tristezaVocê pode pensar que ninguém te entende, mas todo mundo sabe que a tristeza afetará a todos nós em algum momento. Pode ser seu melhor amigo ou um membro da família em quem você realmente confia. Apenas se abra para essa pessoa. Fale sobre como você se sente. Eles conhecem você desde que você era criança, eles viram você superar todos os obstáculos, eles te amam e fariam qualquer coisa para te fazer feliz novamente. Eles vão lembrá-lo do seu espírito de lutador que você parece ter esquecido.Medo da tristeza e do repúdioÀs vezes pode parecer que sua bagagem emocional e as verdades que você esconde podem ser demais para seus entes queridos para lidar. Esse medo de ser julgado e repudiado é muito compreensível. Todos nós já estivemos lá. Às vezes, é melhor esconder certas coisas de pessoas que você conhece. É muito mais fácil falar com um estranho, que não sabe nada sobre você, que não se sente obrigado a ser bom com você, alguém que não simpatiza com você, e que apenas escuta e entende sem julgá-lo. Nesses momentos, um bom ouvido profissional pode ajudá-lo, como um psicólogo, para te ajudar a sair dessa tristeza.Assista a algo engraçado quando você está sozinhoNão importa quão triste seja a vida, algumas coisas nunca deixam de ser engraçadas. Por um momento, apenas esqueça tudo o que você está passando na vida, sente-se e simplesmente desfrute de um seriado ou filme engraçado. Sabemos que é mais fácil dizer do que fazer, mas é definitivamente vale a pena tentar, você não acha?Comer para afastar a tristezaNão há problema em mimar-se um pouco. Muitas vezes tendemos a perder o apetite quando estamos tristes. Mas tente se dar um quitute quando você está muito triste. Só não abuse demais para não sair da dieta. Escolha um doce, salgado, ou prato favorito, e mande pra dentro pra afogar a tristeza!Mude algo em sua vida para tratar a tristezaObtenha um novo corte de cabelo ou compre algo que você realmente quer. Faça uma massagem corporal. A felicidade pode parecer momentânea e pode mesmo ser, mas fará bem a você no longo prazo. Você só tem que saber fazer isso com moderação para não haver exageros.Terapia com bichinhos de estimaçãoPasse algum tempo com um amigo peludo, e não importa o quão triste você esteja, eles sempre te amarão como se você fosse a pessoa mais perfeita de todos os tempos. Abrace-os, leve-os para passear, fale com eles. Você descobrirá um lado novo da sua personalidade, e saberá o que a felicidade significa realmente.Escreva sobre sua tristezaHá dias em que você se sente sufocado pela tristeza, e nem sempre dá pra chamar um confidente. Esses são os momentos em que você está mais vulnerável e suscetível a tomar decisões impulsivas. Entendemos que pode não ser o momento certo para chamar seu confidente. Então, basta pegar uma caneta e papel e escrever um diário. escreva seus pensamentos, uma chance de dizer tudo o que você não poderia dizer a uma pessoa. Seja desinibido. Anote seus segredos mais profundos, seus pensamentos mais sombrios, seus maiores medos. Tire-os da sua mente e espírito, e isso vai ajudar a diminuir a bagagem emocional.Chore para aliviar a tristezaDeixe as lágrimas rolarem, se você já as segurou por muito tempo. Saiba que não há problemas em chorar e às vezes, é até mesmo necessário. Tudo o que você manteve guardado dentro de você por tanto tempo precisa sair. Chorar vai limpar sua mente e fazer você se sentir melhor instantaneamente, aliviado da pressão mental.Claro, superar a depressão é uma luta, provavelmente a mais difícil de sua vida, mas não é isso que a vida é sobre? Saindo, emergindo como uma pessoa mais forte, derrotando tudo o que te impede de ser melhor. E você vai sair dessa situação, como todos nós fazemos. Não, não estamos dizendo que é simples. Estamos apenas dizendo que você é muito, muito mais forte do que você pensa que é.Como você lida com a tristeza? Que dicas daria para quem está tentando melhorar o humor?AssuntosAviso legalO conteúdo deste site tem caráter apenas informativo. NÃO receitamos ou prescrevemos substâncias ou tratamentos. NUNCA faça tratamentos ou utilize substâncias sem a indicação de um médico especialista. Procure sempre orientação médica presencial antes de consumir ou utilizar qualquer produto ou substância terapêutica. Baixe em PDF Baixe em PDF Todo mundo se sente triste de vez em quando. Na maioria dos casos, a tristeza é uma reação normal às mudanças e aos eventos da vida cotidiana. Apesar disso, todo mundo tem a capacidade de sentir felicidade e existem coisas que podem ser feitas para que você supere a tristeza. 1 Coloque o que está sentindo no papel. Se possível, compre um diário ou agendinha apenas para o registro dos pensamentos e sentimentos. Escrever ajuda a encontrar o sentido das coisas e o deixará "em sintonia" consigo mesmo.[1] Escrever no diário todos os dias — nem que seja por 15 minutos — ajuda a organizar os pensamentos sobre a tristeza e identificar a origem dela. Além disso, você manterá um registro de seus padrões emocionais e comportamentais. Algumas pesquisas recentes descobriram que o uso de um diário é capaz de fortalecer o sistema imunológico e ajudar com a saúde física por conta da redução do estresse.[2] Concentre-se no que está escrevendo, não na gramática ou na ortografia. Uma entrada do diário poderia ser algo assim: "Tive um dia meio ruim — os pensamentos do divórcio não me deixam em paz. Às vezes, não sei se deveria me sentir triste ainda, afinal, já se passou um ano e o casamento estava morto há tempos. Sei disso, mas me preocupe com o fato de estar preso no passado e com o fato de meus filhos estarem sofrendo por isso. Tenho raiva por não ser capaz de deixar a tristeza ir embora. As pessoas se divorciam o tempo inteiro, por que estou com tanta dificuldade? Conversar com minha irmã me ajudou na última vez que tive um dia ruim; acho que vou ligar para ela. Preciso lembrar que amanhã é outro dia." 2 Sorria e ria. Pesquisas descobriram que o ato de sorrir é capaz de melhorar o humor.[3] A risada libera endorfina, uma substância encontrada no cérebro que melhora o humor.[4] Por mais que não tenha vontade, o uso dos músculos da boca responsáveis pelo sorriso pode torná-lo mais feliz, logo, finja que está rindo. O riso pode parecer forçado no começo, mas você pode acabar se lembrando de uma memória engraçada e rindo de verdade.[5] Assista um filme engraçado, leia um livro de comédia ou passe um tempo com um amigo que sempre o faz sorrir. 3 Chore. Por mais que a ideia seja ficar feliz, chorar pode melhorar o humor. Quando sentir vontade de chorar, não segure as lágrimas. O ato de chorar trará certo alívio, como se você estivesse tirando a tristeza do peito. Pesquisas sugerem que a maioria das pessoas que chora se sente melhor. Isso ocorre, em parte, pelo fato das lágrimas serem um modo natural do corpo se livrar dos hormônios do estresse.[6] [7] Por mais que um choro possa ser útil, é importante identificar quando você não consegue controlar as lágrimas: esse pode ser um sinal de um problema emocional mais sério.[8] Caso não consiga parar de chorar, procure ajuda profissional com um médico ou terapeuta. 4 Tente enxergar o panorama geral. Quais coisas fazem a vida valer a pena? Pense em tudo que você dá valor: amigos, familiares, saúde, etc. Você logo perceberá que tem muita coisa para ser grato e feliz, mesmo que não se sinta assim no momento. A gratidão está bastante conectada à felicidade.[9] Pense em boas memórias. A graça das memórias é que você pode revisitá-las sempre que quiser. As coisas estão ruins agora, mas isso não significa que elas estarão assim amanhã. Caso a tristeza tenha surgido por conta de um evento pequeno, como uma nota ruim na escola, coloque-o em perspectiva e pense se você ficará triste por isso em dez anos. Não vale a pena ficar triste por uma coisa que não terá importância alguma dentro de algum tempo.[10] Encontre uma coisa para ficar feliz por dia. Existem diversos desafios em redes sociais como o Facebook e o Instagram que utilizam hashtags como "100diasfelizes" para encorajar as pessoas a encontrar momentos de felicidade e gratidão no cotidiano. [11] Mesmo se a tristeza tiver surgido por um evento traumático, como a perda de um cônjuge, é importante refletir na vida no geral. Por exemplo, você pode se confortar lembrando de sua parceira e sendo grato por tê-la em sua vida. 5 Distraia-se, por mais difícil que isso seja. Ficar remoendo a tristeza fará mais mal do que bem, podendo aumentar a sensação de impotência.[12] Algumas distrações podem ajudá-lo a se focar em outra coisa e reduzir o estresse. A ideia não é evitar os problemas, mas realizar atividades que o ajudem a se esquecer do tempo e do lugar em que se encontra.[13] Estas são algumas distrações possíveis: Ouça músicas. Tome cuidado para não ouvir músicas tristes: experimente canções enérgicas e felizes que o inspirem ou lembrem dos bons tempos. As músicas são ótimas ferramentas terapêuticas. Observe fotos da infância, de viagens e de eventos. Caso uma imagem engraçada surja, aproveite-a para se lembrar de que a vida passa rapidamente e que você teve muitos momentos felizes junto dos tristes. 6 Leia. Perca-se em outro mundo. A literatura nos transporta para locais que nunca fomos: não importa se está lendo uma história de amor ou uma ficção científica, ser absorvido pela história relaxará a mente e manterá seu foco em outro lugar. Bastam seis minutos de leitura para reduzir os níveis de estresse em dois terços.[14] Publicidade 1 Compreenda a tristeza. Trata-se de uma emoção dolorosa que normalmente é temporária e surge por conta de fatores externos como términos, desacordos, afastamentos e perdas. A tristeza é uma emoção normal sentida por todo mundo em diversas partes da vida, fazendo parte da experiência maior que é o sofrimento. O luto pode afetar a concentração, o apetite e o sono. 2 Saiba diferenciar a tristeza e a depressão. Diferentemente da tristeza, a depressão dificilmente apresenta uma causa externa identificável. Trata-se de um problema mais sério que prejudica o humor, o sono, o peso corporal, o apetite, os níveis de energia, as situações sociais e a concentração, além de fazer com que você se sinta inútil. É importante diferenciar a tristeza da depressão, pois elas apresentam tratamentos diferentes. Uma das principais diferenças está na habilidade de sentir prazer, amor e esperança. Quando estamos tristes, ainda é possível sentir felicidade e prazer em determinados momentos, algo impossível para muitas pessoas que sofrem de depressão. As pessoas com depressão sentem como se a tristeza fosse uma nuvem cinza da qual não há escapatória; elas tendem a remoer os sentimentos e são incapazes de "sentirem-se felizes." A depressão também é duradoura, enquanto a tristeza normalmente é transitória e temporária. Caso não consiga lidar com a tristeza e isso esteja afetando o funcionamento diário de modo crônico, consulte um profissional de saúde mental. Caso não esteja sentindo apenas uma tristeza ocasional, você deve experimentar um tratamento psicoterápico. Em alguns casos, o uso de medicamentos é necessário. 3 Reflita sobre as emoções. Aconteceu algo recentemente que explica a tristeza? Por exemplo, você passou por um término ou perdeu alguém importante? Identificar a causa da tristeza o ajudará a compreendê-la e superá-la. Refletir sobre fatores externos também o ajudará a identificar que está sentindo uma tristeza normal e não sofrendo de depressão crônica. Além disso, saber o que o deixa triste também pode ajudá-lo a encontrar a felicidade. A tristeza sentida após um término de namoro de três meses, por exemplo, será bem diferente da tristeza sentida após a morte de um cônjuge com o qual estava casado há dez anos. Caso tenha sofrido uma perda grande, pode ser uma boa opção consultar um profissional de saúde mental para desenvolver estratégias de enfrentamento. De acordo com uma classificação realizada por profissionais de psicologia americanos, os eventos que mais afetam o bem-estar mental e físico incluem a morte de um cônjuge, o divórcio e a morte de um familiar próximo. Em tais casos, onde a tristeza provavelmente será extrema, as técnicas abaixo podem ser úteis em conjunto com a terapia. Publicidade 1 Exercite-se. Saia para caminhar, correr ou pedalar. Faça qualquer coisa que o coloque em movimento: os exercícios liberam endorfina no organismo, substâncias químicas que melhoram o humor e inibem a resposta ao estresse.[15] [16] Qualquer tipo de exercício ou atividade física que gaste energia e contraia os músculos libera endorfinas. Mesmo se não estiver a fim de uma corrida, limpar a casa ou caminhar por 15 minutos já deve melhorar o humor.[17] 2 Coma um lanche saudável. Os cientistas já confirmaram que as comidas podem afetar o humor. Se estiver triste, experimente comer um lanche com pouca gordura e proteína, mas rico em carboidratos, como é o caso de uma torrada com geleia. Quando os carboidratos não são combinados com proteínas e gorduras, eles liberam o aminoácido triptofano no cérebro, que se transforma em serotonina, um neurotransmissor que melhora o humor dentro de meia hora.[18] Outras fontes de carboidratos incluem pipocas de micro-ondas e pães integrais. Evite alimentos ricos em proteínas como queijos e frangos. Estes alimentos suprimem a serotonina pois os aminoácidos presentes neles bloqueiam a liberação de triptofano no cérebro.[19] 3 Faça algo espontâneo. Uma rotina consistente e entediante pode fazer você sentir mal. Faça algo espontâneo, mas tome cuidado para não tomar decisões duvidosas. Visite um amigo, vá almoçar com sua mãe ou faça uma viagem no fim de semana. Mexer um pouco a estrutura da rotina pode reavivar sua paixão pela vida. Você também pode balançar um pouco as coisas mudando o cronograma diário. Por exemplo, faça as coisas em uma ordem diferente pela manhã. Saia mais cedo para trabalhar ou inverta o horário do banho com o do café. Às vezes, as rotinas antes confortáveis podem nos "prender". 4 Encontre um hobby. Canalize todas as emoções negativas em alguma atividade que o relaxe, como a pintura, a fotografia, a escrita ou a cerâmica. Encontre algo que o deixe em paz e o "remova" dos transtornos diários. Você não "escapará" da tristeza, mas lidará melhor com ela encontrando um tempo para fazer algo de que goste. Experimente uma atividade nova. Entre de cabeça em algo novo para revigorar a vida; experimentar uma nova atividade também pode ajudá-lo a encontrar pessoas que pensem como você. 5 Tome um banho para se energizar. De preferência, tome um banho frio, pois pesquisas indicam que isso melhora a circulação, reduz o estresse e melhora o humor. O frio libera endorfinas na corrente sanguínea e no cérebro, criando uma sensação de rejuvenescimento e positividade.[20] Caso prefira um banho de banheira, experimente adicionar um pouco de sais de Epsom na água. Além de reduzir a tensão e desintoxicar o corpo, os sais liberam endorfina, reduzindo o estresse e melhorando o humor.[21] Publicidade 1 Converse com um amigo. O contato social e o apoio de pessoas próximas é importante para a felicidade.[22] Converse sobre a tristeza ou a situação que a causou para aliviar a dor. Discutir os problemas em voz alta permite que você "vocalize" as emoções e esclareça o que está sentindo, pois é preciso colocar as emoções em palavras. A tristeza deixará de ser abstrata e se tornará algo que pode ser nomeado e discutido.[23] Estudos revelam que as pessoas que enfrentam a perda de entes queridos ou de um emprego importante se recuperam mais rapidamente quando têm uma rede de amigos e familiares em quem confiar.[24] A conversa também pode ensinar uma coisa ou outra. Por exemplo, seu amigo pode ter passado por uma situação parecida e oferecer conselhos específicos. Talvez ele consiga observar a situação de outro ponto de vista e sugerir estratégias de enfrentamento que você sequer cogitou. Ao passar por um término, por exemplo, seu amigo pode lembrá-lo de todas as vezes em que ligou para ele reclamando da namorada. Ele o lembrará de todas as razões que causaram o término e o ajudará a superar a tristeza. Os amigos também podem acabar com a sensação de solidão oferecendo um lugar para que você seja ouvido e compreendido. Basta conversar com um amigo para melhorar o humor. 2 Saia um pouco. Vá ao cinema, a um restaurante ou pedale um pouco com amigos. A interação social fora de casa tirará a cabeça da tristeza. As conversas e a mudança de cenário já devem melhorar o humor.[25] Caso você seja uma pessoa solitária por natureza, não exagere com a socialização ou você acabará estressado e ansioso. Experimente interações limitadas e simples como ir ao cinema ou ao mercado e evite sair para beber com amigos pela madrugada.[26] 3 Passe um tempo com um animal de estimação caso não queira se socializar com humanos. O aconchego de um animal de estimação pode melhorar o humor[27] por conta do aumento da concentração de endorfinas, substâncias químicas que interagem com os receptores do cérebro e causam sentimentos felizes.[28] Além disso, os animais captam nosso humor através dos movimentos corporais e do tom de voz. Eles são capazes de "sintonizar" com o modo com o qual estamos nos sentindo.[29] 4 Foque-se nos outros. Gastar seu tempo e sua energia ajudando os outros o manterá ocupado e criará uma certa recompensa e propósito, fazendo com que se sinta melhor consigo mesmo e com sua situação.[30] Encontre uma atividade voluntária que goste, como ajudar em um abrigo de sem-teto ou de animais abandonados.[31] Até mesmo fazer coisas pequenas pelos outros, como deixar alguém passar na fila do mercado, pode fazer com que você se sinta melhor. Os atos de gentileza podem ampliar a sensação de bem-estar pois não ficam apenas no pensamento.[32] Publicidade Não tente esconder o que está sentindo dos outros; isso não melhorará a situação. Diga como se sente para um amigo de confiança ou familiar para receber apoio. Se precisar de mais apoio, consulte-se com um profissional de saúde mental. Esses profissionais podem, no mínimo, ajudá-lo a desenvolver estratégias de enfrentamento eficazes. Publicidade Este artigo foi coescrito por Leah Morris. Leah Morris é uma coach de Vida e Transição de Relacionamentos. É proprietária da Life Remade, um serviço de coaching pessoal holístico. Com mais de três anos de experiência no ramo, a especialidade de Leah é guiar pessoas que estão encarando fases de transição de curto e longo prazo em suas vidas. Leah é formada em Comunicação Organizacional pela California State University, Chico, e é certificada em Coach de Vida Transformacional pelo Southwest Institute for Healing Arts. Este artigo foi visualizado 418 013 vezes. Categorias: Atributos e Personalidade Esta página foi acessada 418 013 vezes. A tristeza e a solidão machucam, fazem nos sentir vulneráveis. No entanto, em uma situação deste tipo, tente racionalizar este mal-estar para entender que não se trata de um período definitivo. Você pode fazer alguma coisa para mudar a sua própria percepção interior porque a sua atitude muda o seu mundo. Não deixe que a tristeza e a solidão te levem a um ponto de autocompaixão e vitimismo quando hoje você pode decidir ter um bom dia. As grandes mudanças começam com os passos mais pequenos. Em Psicologia-Online, te damos ideias para consegui-lo: ideias de esperança, motivação e ânimo frente à dor emocional. O que fazer quando se está triste e sozinho? Nesse artigo te damos a resposta. Índice Em vez de ficar em casa dando voltas e voltas aos pensamentos tristes, programe um plano consigo mesmo.Sessão de cinemaÉ uma das melhores terapias frente à solidão porque quando compra o bilhete e está sentado na sala, experimenta um encontro com a vida dos personagens, descobre uma trama interessante e obtém lições de vida a partir do exemplo inspirador dos protagonistas. Evidentemente, não todos os filmes têm a mesma qualidade, mas pode se documentar por meio da leitura de críticas e resenhas sobre as ofertas disponíveis no cartaz. Mais cinema; esta é uma boa fórmula para reduzir a solidão emocional.Se você não se sente confortável com a ideia de ir ao cinema sozinho, então, escolha a sessão da tarde um dia durante a semana como a melhor opção para desfrutar do seu momento cinematográfico. Se sentirá na sua zona de conforto.Leitura na bibliotecaEscolha um bom livro e troque as paredes da sua casa pelas da biblioteca para se sentir acompanhado por esse silêncio latente nesse espaço cultural que também é um lugar de socialização. Os livros são uma boa medicina frente a solidão e a tristeza. Não continue lendo um livro que te aborrece logo nas primeiras páginas porque, contrariamente, acabará tornando a leitura um sofrimento.Ao redor do universo literário, você também pode experimentar o acompanhamento de pertencer a um Clube de Leitura para compartilhar as reflexões em relação à obra lida pelo grupo.PasseiosOs passeios são medicinais para o estado de espírito e são uma boa forma de agir quando está mal animicamente. Você também pode combiná-los com outros planos. Por exemplo, pode tomar uma bebida em um café ao mesmo tempo que lê o seu magazine favorito. Pode aproveitar a viagem para fazer alguns dos recados cotidianos. Também pode fazer algumas fotografias de paisagens.Telefonar para um amigoQuando você se sente assim, pode cair no erro de esperar que as pessoas adivinhem como você se sente. No entanto, é muito possível que as pessoas que gostam de você não tenham percebido o seu mal-estar. Telefone para um amigo, explique como você se sente, agradeça o apoio e diga que gostaria de se encontrar para falar um pouco. Se esse amigo está a quilômetros de distância, então, podem acordar uma conversa por videoconferência. Às vezes, quando alguém se sente sozinho e triste, precisa falar sobre isso para relativizar os problemas e descobrir que, desde a empatia, surge o entendimento quando se utiliza a linguagem dos sentimentos.Concertos de músicaPare de boicotar a sua agenda pessoal dependendo sempre da companhia de outras pessoas para realizar planos dos que goste. Por exemplo, se hoje tem disponibilidade e tempo para ir a um concerto de música clássica mas ninguém do seu ambiente está livre nesse momento, valore a possibilidade de assistir desacompanhado. O sentimento de solidão descende quando você aprende a pôr em prática a sua própria autonomia na experiência prática. Tente identificar qual é a razão pela que você se sente assim. Escrever os pensamentos que vêm à cabeça no momento fará com que seja mais fácil verbalizar este mal-estar.Tente seguir com a sua vida sem se recrear nessas sensações. Isto é, as ocupações externas também podem ser um estímulo para desconectar do próprio mundo interior. Por vezes, quando você esquece de você mesmo para se concentrar em um objetivo emocional diferente, por exemplo, em ajudar a outra pessoa, é quando relativiza a sua própria situação porque a observa sob a óptica de um palco distinto.Ajuda psicológica. Se considera que precisa de apoio emocional personalizado porque estes sentimentos estão alterando o seu próprio ritmo de vida e te impedem realizar os seus objetivos cotidianos com naturalidade, fale com o seu médico de família para que ele oriente na eleição de um profissional perito em saúde emocional.Procure um motivo de celebração para hoje. Não espere que seja o dia do seu aniversário quando, se se focaliza nos motivos de gratidão, hoje também pode adotar um espírito festivo para dar um toque de cor à rotina. As celebrações mais simples têm significado. Portanto, deixe voar a sua criatividade e a sua imaginação para marcar um evento pessoal neste dia.Não queira reduzir a zero a tristeza e a solidão porque estas sensações são humanas e voltam a brotar em algum momento de forma natural. Ninguém pode cobrir a suas próprias carências e vazios internos. Portanto, tente ver nesta situação uma oportunidade para se conhecer melhor e desenvolver novos recursos. Existem distintas causas que podem motivar o sentimento de solidão. Em seguida enumeramos sete possíveis razões:Expectativas não satisfeitas. Quando se antecipa a como gostaríamos que os outros se comportassem fica frustrado porque cada pessoa é diferente. Desde esta posição, a solidão é o resultado do vazio que deixam as expectativas que não se materializaram em realidade.Você se fecha em você mesmo(a). A solidão não só pode estar motivada por uma circunstância externa, mas também pode ser o resultado da atitude da pessoa, que tem um escudo para se proteger de novas decepções e, portanto, acaba se fechando nela mesma.Idealização da vida dos outros. Observa as fotografias de Instagram de outras pessoas e sente que eles têm uma vida de sonho em comparação com as suas próprias opções de lazer. Não se deixe eclipsar por este tipo de miragem porque a vida não admite comparações quando se mede desde a sua verdade essencial.Você está longe da sua família e amigos depois de se mudar por motivos de trabalho a uma nova cidade e ainda está em processo de adaptação ao novo ambiente, no qual espera formar o seu próprio círculo social. Neste caso, tenha paciência porque tudo leva tempo.Morte de um ente querido. A distância definitiva com uma pessoa especial pode fazer com que você sinta saudade da sua presença.Vício em celular e nas redes sociais. Por estar permanentemente conectado, não se sentirá mais acompanhado. Na realidade, esta dependência produz vazio interior porque a tecnologia é um médio, no um fim em si mesmo. É um complemento do encontro presencial e pessoal.Desamor. O desamor não só pode se dar depois de terminar um relacionamento, mas também, em uma ligação que continua viva aparentemente, apesar de que o seu núcleo esteja totalmente roto.Em qualquer destas situações, os conselhos descritos neste artigo podem servir-lhe de ajuda porque são ideias simples cuja aplicação depende, principalmente, de você mesmo. Este artigo é meramente informativo, em Psicologia-Online não temos a capacidade de fazer um diagnóstico ou indicar um tratamento. Recomendamos que você consulte um psicólogo para que ele te aconselhe sobre o seu caso em particular. Se pretende ler mais artigos parecidos a O que fazer quando se está triste e sozinho, recomendamos que entre na nossa categoria de Emoções. Artigos relacionados Leayne 07/10/2023 Sinto-me sozinha ,trancada dentro do peito Peste a explodir sinto que não vou fica bem Eu preciso ficar . Marcelo 27/02/2022 Eu gostaria de saber ,como faço me sinto muito triste e sozinho sem vontade se sair conversar com alguém nossa minha situação ta feia Equipe editorial (Editor/a de Psicologia-Online) 28/02/2022 Olá, Marcelo. Neste caso o ideal é que você procure um/a psicólogo/a que possa te ajudar a administrar as suas emoções e a lidar com as questões da vida da melhor maneira possível. Nós de Psicologia-Online esperamos que logo você se sinta melhor. Um abraço da equipe editorial! Gislene Vitoria Santos Lima 04/07/2021 Quais são os maiores motivos pra essa dor e essa solidão? Kaua 21/07/2020 O que eu faço quando sinto que nao estou incluído no meio dos meus amigos Chloe 07/06/2021 O mesmo que eu fiz: senta e chora Ry 13/11/2022 tente achar novos amigos Quando nos sentimos tristes, é normal buscarmos maneiras de lidar com esses sentimentos negativos. Existem diversas estratégias que podem nos ajudar a superar a tristeza e recuperar o equilíbrio emocional. Neste artigo, vamos explorar 9 coisas que você pode fazer quando se sente mal, para que possa encontrar conforto e alívio durante esses momentos difíceis.Como lidar com a tristeza e encontrar soluções para se sentir melhor.Quando nos sentimos tristes, é importante encontrar maneiras de lidar com essa emoção e buscar soluções para nos sentirmos melhor. A tristeza é uma emoção natural e faz parte da vida de todos nós, mas é essencial aprender a lidar com ela de forma saudável.Se você está passando por um momento difícil e se sentindo mal, aqui estão nove coisas que você pode fazer para lidar com a tristeza e encontrar soluções para se sentir melhor:1. Permita-se sentir a tristeza: É importante reconhecer e aceitar a sua tristeza, em vez de tentar reprimi-la. Permita-se sentir as emoções e não tenha medo de expressá-las.2. Fale sobre seus sentimentos: Compartilhar o que você está passando com alguém de confiança pode ajudar a aliviar a tristeza. Não hesite em procurar apoio emocional.3. Pratique a autocompaixão: Seja gentil consigo mesmo e trate-se com carinho. Lembre-se de que é normal sentir-se triste e que você merece cuidar de si mesmo.4. Faça atividades que te trazem alegria: Faça coisas que você gosta e que te fazem feliz, como praticar um hobby, ouvir música, assistir a um filme ou sair com amigos.5. Exercite-se: A prática de exercícios físicos libera endorfinas, os hormônios do bem-estar, que podem ajudar a melhorar o seu humor e aliviar a tristeza.6. Mantenha uma rotina saudável: Procure manter uma rotina equilibrada, com horários regulares de sono, alimentação saudável e momentos de descanso.7. Medite ou pratique a respiração profunda: A meditação e a respiração profunda podem ajudar a acalmar a mente e reduzir a ansiedade, contribuindo para o alívio da tristeza.8. Busque ajuda profissional: Se a tristeza persistir e estiver interferindo na sua vida diária, não hesite em procurar a ajuda de um psicólogo ou terapeuta.9. Lembre-se de que a tristeza é passageira: Por mais difícil que possa parecer no momento, lembre-se de que a tristeza é uma emoção passageira e que melhores dias virão.Lidar com a tristeza pode ser desafiador, mas é importante lembrar que é possível encontrar soluções para se sentir melhor. Permita-se sentir as emoções, busque apoio, pratique atividades positivas e lembre-se de que você não está sozinho. Com o tempo e cuidado consigo mesmo, você será capaz de superar a tristeza e encontrar a paz interior.Como lidar com a tristeza intensa que estou sentindo no momento?É normal sentir tristeza em alguns momentos da vida, mas quando essa tristeza se torna intensa, pode ser difícil lidar com ela. Se você está passando por um momento de tristeza profunda, existem algumas coisas que você pode fazer para ajudar a superar esse sentimento.1. Permita-se sentir a tristeza. Muitas vezes, tentamos ignorar ou reprimir nossas emoções, mas é importante permitir-se sentir tristeza e processar esses sentimentos.2. Converse com alguém de confiança sobre o que está sentindo. Falar sobre a tristeza pode ajudar a aliviar o peso emocional que você está carregando.3. Pratique a autocompaixão. Seja gentil consigo mesmo e não se cobre tanto. Lembre-se de que é normal sentir tristeza e que você merece cuidar de si mesmo nesse momento.4. Faça atividades que te tragam prazer. Procure fazer coisas que você gosta e que te fazem sentir bem, como ouvir música, ler um livro ou praticar exercícios físicos.5. Busque ajuda profissional se sentir que a tristeza está afetando significativamente sua vida. Um psicólogo ou psiquiatra pode te ajudar a lidar com esses sentimentos de forma mais eficaz.6. Pratique a gratidão. Mesmo nos momentos mais difíceis, sempre há algo pelo qual podemos ser gratos. Tente focar nas coisas positivas da sua vida, por menores que sejam.Relacionado: Os 8 melhores psicólogos em Lavapiés (Madri)7. Cuide do seu corpo. Uma alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e uma boa noite de sono podem ajudar a melhorar seu estado emocional.8. Permita-se chorar se precisar. O choro é uma forma de liberar emoções reprimidas e pode ajudar a aliviar a tristeza.9. Lembre-se de que a tristeza é passageira. Por mais intensa que seja, ela não vai durar para sempre. Tenha paciência consigo mesmo e lembre-se de que momentos melhores virão.Lidar com a tristeza intensa pode ser desafiador, mas com o tempo e o apoio adequado, você conseguirá superar esse sentimento e seguir em frente. Lembre-se de que você não está sozinho e que existem pessoas dispostas a te ajudar nesse momento difícil.Como lidar com a tristeza intensa: dicas para superar momentos difíceis.Quando nos sentimos tristes, é normal buscar maneiras de lidar com essa emoção intensa. A tristeza pode ser causada por diversos motivos, como perdas, decepções, ou simplesmente por um momento de baixa autoestima. Se você está passando por um período difícil e se sentindo mal, não se preocupe, existem algumas estratégias que podem te ajudar a superar essa fase.Uma das primeiras coisas que você pode fazer é permitir-se sentir. Muitas vezes tentamos reprimir nossas emoções, mas é importante lembrar que é saudável expressar nossos sentimentos. Chorar, escrever em um diário, ou conversar com alguém de confiança pode ajudar a aliviar a tristeza.Outra dica importante é praticar a autocompaixão. Em vez de se criticar por estar triste, trate-se com gentileza e compaixão. Lembre-se de que é normal passar por momentos difíceis e que você merece cuidar de si mesmo nesses momentos.Além disso, mantenha-se ativo. Fazer exercícios físicos, sair para dar uma caminhada, ou praticar alguma atividade que você goste pode ajudar a melhorar seu humor e aliviar a tristeza.Buscar o apoio de amigos e familiares também é fundamental. Conversar com alguém que você confia pode trazer conforto e ajuda a colocar as coisas em perspectiva.Se a tristeza persistir por um longo período de tempo e estiver afetando sua vida diária, é importante buscar a ajuda de um profissional de saúde mental. Um psicólogo ou psiquiatra pode te ajudar a identificar a causa da tristeza e a encontrar maneiras de superá-la.Permita-se sentir, busque apoio de pessoas queridas, mantenha-se ativo e, se necessário, procure ajuda profissional. Lembre-se de que é normal se sentir triste de vez em quando, mas é importante cuidar de si mesmo e buscar maneiras saudáveis de superar esses momentos difíceis.Como lidar com a tristeza intensa: dicas para superar momentos difíceis.Quando nos sentimos tristes, é normal buscarmos maneiras de lidar com essa emoção intensa. A tristeza pode nos deixar vulneráveis e afetar nossa saúde mental, por isso é importante encontrar formas saudáveis de superar esses momentos difíceis. Aqui estão algumas dicas que podem te ajudar a enfrentar a tristeza:1. Permita-se sentir: É natural sentir tristeza em determinados momentos da vida. Permita-se vivenciar essa emoção, sem tentar reprimi-la ou ignorá-la. Aceitar a tristeza é o primeiro passo para superá-la.2. Busque apoio: Não tenha medo de pedir ajuda quando estiver se sentindo mal. Converse com amigos, familiares ou profissionais de saúde mental. Compartilhar suas emoções pode aliviar o peso da tristeza.3. Pratique a autocompaixão: Seja gentil consigo mesmo e trate-se com compaixão. Reconheça que é humano sentir tristeza e não seja tão duro consigo mesmo.4. Pratique atividades que te fazem bem: Faça coisas que te tragam alegria e bem-estar, como praticar exercícios físicos, meditar, ouvir música ou ler um livro. Essas atividades podem ajudar a elevar seu humor.5. Estabeleça uma rotina saudável: Manter uma rotina equilibrada, com horários regulares para alimentação, sono e atividades, pode contribuir para o seu bem-estar emocional.6. Evite o isolamento: Embora seja comum se afastar das pessoas quando estamos tristes, o isolamento pode piorar a situação. Tente manter contato com amigos e familiares, mesmo que seja difícil no momento.Relacionado: As 4 exceções do segredo profissional do psicólogo7. Busque ajuda profissional: Se a tristeza persistir e estiver interferindo nas suas atividades diárias, considere buscar ajuda de um psicólogo ou psiquiatra. Eles poderão te oferecer suporte especializado para lidar com suas emoções.8. Pratique a gratidão: Mesmo nos momentos mais difíceis, tente identificar aspectos da sua vida pelos quais você é grato. A prática da gratidão pode ajudar a mudar o foco da tristeza para as coisas boas que existem ao seu redor.9. Tenha paciência: Superar a tristeza não acontece da noite para o dia. Tenha paciência consigo mesmo e lembre-se de que é normal passar por momentos difíceis. Com o tempo e cuidado, você conseguirá superar essa fase e encontrar o equilíbrio emocional novamente.Lidar com a tristeza intensa pode ser desafiador, mas é importante lembrar que você não está sozinho. Busque apoio, pratique o autocuidado e tenha paciência consigo mesmo. Com o tempo e as estratégias certas, você conseguirá superar esses momentos difíceis e encontrar a paz interior.O clima, às vezes, pode nos enganar . Mesmo as pessoas com mais vitalidade à prova de balas são vulneráveis às complicações da vida cotidiana.Uma pausa sentimental , uma dispensa de emprego, um confronto com alguém que apreciamos, a perda de um ente querido … são apenas alguns exemplos de obstáculos que a vida nos coloca. Depende de vários fatores o fato de podermos assumir esse revés existencial com perfeição ou, pelo contrário, que a tristeza nos domine e nos unimos a um estado de apatia e desmotivação.“Estou triste”: o que podemos fazer para desistir da tristeza?Uma das frases mais ouvidas nos consultórios de psicologia e terapia é a seguinte: “Estou triste” . Ocasionalmente, a tristeza pode ter uma causa bem identificada, como as listadas acima. No entanto, em outros casos, esse sentimento de desesperança pode não ter um motivo específico, mas sim o cálculo global de várias circunstâncias adversas.Mesmo em alguns casos, a causa dessa tristeza é um desequilíbrio neuroquímico no cérebro e sua causa original é muito complicada de detectar.Artigo recomendado: “As 6 diferenças entre tristeza e depressão”9 coisas e atividades para aliviar o humorQualquer que seja a causa, o mais importante é ter diferentes ferramentas psicológicas que nos permitam detectar e intervir em uma situação de tristeza e desesperança.Se você é um profissional de saúde mental ou se está sofrendo de algum sintoma que o preocupa, há coisas diferentes que você pode fazer para aliviar esse estado mental. Vamos propor um total de nove coisas e atividades para começar a superar as emoções negativas que você sente.1. Leia livrosSe você parou para refletir, é provável que tenha detectado que sua tristeza se deve, pelo menos em parte, ao fato de estar dando muitas voltas aos erros e dilemas do passado . Esse estado mental de ruminação faz com que você caia na auto-absorção, e é gerado um loop do qual é difícil escapar.A leitura de livros, seja qual for o sexo, pode ajudá-lo a se desconectar desse pensamento obsessivo e recorrente . Além disso, mergulhar em novos conhecimentos ou histórias fará com que você expanda sua mente e saia dos rituais tediosos que podem levar a emoções ruins e não apenas desaparecer.2. ExercícioPraticar esportes ativa seu cérebro e o força a atender a certas necessidades do nosso corpo . Além disso, isso está relacionado à descarga de neuroquímicos comumente associados à ativação e felicidade (serotonina, adrenalina …). Isso não significa que correr por meia hora resolverá seu sentimento de tristeza, mas se você aplicar esse conselho e torná-lo um hábito diário, é muito provável que você comece a ver a vida com outros olhos.Se o exercício for de intensidade moderada e estiver ao ar livre, melhor que melhor.Para saber mais, leia este artigo do psicólogo Jonathan García-Allen : “Os 10 benefícios psicológicos da prática de exercício físico”3. Aproxime-se da naturezaCaminhando pela praia, caminhando pela floresta, caminhando, escalando, rafting … Qualquer uma dessas atividades envolve entrar em um ambiente natural, longe de fumaça, pressa, carros, estresse …Entrar em contato com a natureza nos leva um pouco às nossas origens , e nosso cérebro agradece e nos reforça positivamente.4. Cerque-se de pessoas confiáveis e otimistasQuando você confessa a um amigo ou parente próximo que está triste, certamente receberá alguns comentários que, embora bem-intencionados, podem não ajudá-lo a sair desse estado. Frases como: “animar”, “você tem que sair de casa” ou “não há muito”, certamente não faz milagres com precisão, mas faz você se sentir mais culpado.No entanto, existem pessoas que têm as habilidades de empatia e compreensão suficientes para serem de grande ajuda . Eles oferecerão a você o entendimento e o apoio do que você precisa, convidando-o a explicar como se sente, se desejar, ou a realizar alguma atividade comum, etc. De qualquer forma, não esqueça que a única pessoa responsável por deixar esse estado de tristeza é você mesma. Não delegue essa responsabilidade a outra pessoa … simplesmente, se alguém a apoiar, valorize-a e perceba que você não está sozinho: há pessoas que a entendem e farão todo o possível para avançar e recuperar a confiança.5. Colabore com alguma causa solidáriaDizem que somos mais felizes quando emprestamos nosso tempo a outras pessoas do que quando recebemos essas mesmas coisas (presentes, atenção …). Se você se sentir triste, como dissemos, é provável que você esteja absorvido e veja o mundo com óculos cujo vidro é nublado pelas emoções que vagam livremente por sua mente.Colaborar com uma ONG ou um projeto de solidariedade não apenas permitirá que você se socialize e se mantenha ativo, mas também notará que há pessoas que também sofrem e que você é útil para a comunidade.6. Coma saudávelEm algumas ocasiões, a tristeza está ligada a momentos de ansiedade . Se você também sofre de ansiedade, notou que ou come compulsivamente e em quantidades maiores do que costumava comer, ou está comendo pouco e muito mal porque não sente fome. De qualquer forma, se você perceber que o peso ou o tamanho do seu corpo variam repentinamente em questão de poucas semanas, você deve agir sobre o assunto, pois a comida é um fator de grande importância para a sua saúde mental.Comer bem fará com que seu corpo assimile corretamente os nutrientes necessários para que você esteja fisicamente apto . E isso também implica que seu cérebro e sua saúde psicológica serão reforçados. Vá a um nutricionista se achar que ele pode lhe dar algumas orientações para melhorar nesse sentido.7. Pratique meditação e atenção plenaEstados depressivos ou tristeza prolongada estão ligados a situações estressantes e a um sentimento de opressão. Para aliviar esses sentimentos negativos, nada melhor do que aprender a meditar e / ou praticar a Atenção Plena .Essas técnicas nos permitem relaxar e focar nossa atenção no momento presente.Mais informações sobre Mindfulness neste artigo do psicólogo Bertrand Regader : “O que é Mindfulness?: 7 respostas para suas perguntas”8. Livre-se de maus hábitosBeber, fumar, passar muitas horas na frente da tela, tratar mal aqueles que o rodeiam, beber refrigerante açucarado ou fast food … São hábitos perniciosos para a saúde em geral e podem causar problemas que, mais cedo ou mais tarde, afetam seu humor .Se você perceber que algum desses fatores pode estar alterando seu dia a dia, é razoável que você possa identificá-lo e remediá-lo.9. Vá a um psicólogoÀs vezes, a tristeza persiste e, embora não seja agradável viver com esta mochila, pode ser muito difícil sair do circuito negativo. Nesses casos, o apoio de um profissional de saúde mental pode ser de grande ajuda .Psicólogos e psicólogos podem fornecer certas ferramentas para gerenciar os sintomas associados ao desconforto, além de fazer você entender melhor a origem do problema e que você mesmo pode reinterpretá-lo e parar de se sentir culpado. Porém, precisamos dar um chega pra lá nessa emoção e voltar a focar em coisas boas e que nos animam. Não podemos dar liberdade para sermos consumidos por essa sensação. Descubra aqui o que fazer quando está triste e recupere a sua felicidade! 10 dicas sobre o que fazer quando está triste 1 – Comprar um diário – Apesar dessa dica parecer algo que uma pré-adolescente faria, ela é super válida. Quando se escreve o que está sentindo ajuda a aliviar um pouco a pressão. Assim, você poderá desabafar e não guardar todas as reclamações, ou tristeza que está sentindo. Mas lembre-se: é necessário escrever todos os dias para não haver um acúmulo de sentimentos negativos. 2 – Sorria para a vida – Nessa situação pode ser difícil encontrar um motivo para sorrir, não é mesmo? Porém, você precisa se esforçar para que isso aconteça, mesmo que seja forçado no começo. Assista a um filme ou a um vídeo engraçado, converse com os amigos ou sorria para estranho. O importante é rir, pois quando damos risadas, nós tiramos um pouco da tristeza que vive na gente, e isso faz bem para você e para o seu humor. 3 – Exercite-se – O foco nesta dica não é para você alcançar um padrão de beleza. É apenas um lembrete de que se você começar a caminhar, correr, pedalar ou até mesmo dançar, sua vida se manterá saudável. As endorfinas que o seu corpo libera quando você pratica exercício fazem seu humor melhorar e ainda alivia o estresse. 4 – Distraia-se – Por mais difícil que pareça, encontre outros focos para a sua atenção. “Mente vazia é oficina do diabo”, já ouviu esse ditado? Então, é porque quando estamos sozinhos nessa situação de mágoa pensamos em muitas coisas negativas. Vá ouvir algumas músicas, conversar com os amigos, dançar, ver filmes e até ler livros. Essas coisas lhe farão bem e manterão sua mente ocupada. 5 – Ler traz felicidade – Quando você é capaz de criar algo em sua mente que possa levá-lo para outro lugar, consegue se distanciar de todos os seus problemas. A leitura tem esse poder, mesmo que apenas por alguns minutos. Ler um bom livro irá prender toda sua atenção e assim você pode começar a esquecer um pouco da sua realidade, desestressando de todas as dores de cabeça da semana. Sem contar que, para você que está se perguntando o que fazer quando está triste, esse acaba se tornando um ótimo passatempo. 6 – Confie nas pessoas – Dê uma chance para os seus familiares e amigos, as pessoas que você tem certeza que querem o seu bem. Converse sobre o que sente e eles vão ajudar da maneira que puderem. Se o motivo da sua tristeza for por causa de alguém que o decepcionou, não fique pensando que porque uma pessoa magoou você, que as outras também irão. Procure se aproximar de quem lhe quer bem e conte com o apoio deles. 7 – Faça algo espontâneo – Se você vem sentindo essa tristeza há um tempo, que tal mudar essa rotina? Talvez seja essa mesmice que vem te fazendo mal. Visite um amigo, vá almoçar com sua família, faça viagens e se permita viver novas experiência. Porém, espontaneidade não é sinônimo de decisões impulsivas. Pense bem sobre o que vai fazer, e não se deixe levar por coisas que você sabe que são prejudiciais para a vida. 8 – Socialize – Quando você estiver se perguntando o que fazer quando está triste, lembre-se de que umas das melhores respostas é “sair e se divertir”. Pode parecer difícil, pois as vezes você simplesmente não quer ver ninguém. No entanto, quando você se permite conhecer pessoas novas, passar uma noite com os amigos, e mudar o seu cenário atual, você abrirá sua mente e vivenciará coisas que nunca imaginou, e neste novo rumo poderá se encontrar. 9 – Chorar não faz mal pra saúde – Pode parecer estranho encontrar um tópico falando para chorar quando está procurando o que fazer quando está triste. Mas é isso mesmo, chore! Essa atitude traz alívio, o que o deixará relaxado. Isso vai melhorar o seu humor e não vai reprimir os seus sentimentos. Está com vontade de chorar? Solte suas lágrimas! Caso você perceba que não consegue controlar as lágrimas, esse problema de tristeza é capaz de ser algo mais grave do que você pensa. Então, fique atenta! 10 – Diferencie tristeza de depressão – Diferente da mágoa, a depressão não apresenta um motivo externo perceptível. Esse sentimento que o deixa para baixo é algo que, ao longo do tempo, você sabe que passa. Já a depressão se trata de um problema mais sério que afeta o humor, o sono, o peso corporal e até o apetite. É importante diferenciar os dois, pois a solução para ambas são bem diferentes. _________ Direitos autorais da imagem de capa: antonioguillem / 123RF Imagens 12 formas de combater a tristeza antes de se tornar doençaReconheça seus sentimentos de tristeza.Lembre-se constantemente de seu valor.Volte sua fala para sentimentos positivos.Se alimente bem.Movimente-se todos os dias.Faça o que você ama.Pratique a meditação.Encontre refúgio na natureza. Sentir tristeza com frequência e de forma intensa, mesmo sem um gatilho aparente, pode ser um sinal de que algo mais está acontecendo, como estresse crônico, desequilíbrios emocionais ou até mesmo um problema de saúde mental. Para lidar de maneira saudável com a tristeza é fundamental aprofundar o seu autoconhecimento. Mindfulness é uma prática que vai além de uma técnica meditativa. Trata-se de prestar atenção de forma intencional no momento presente, com gentileza e cuidado e sem julgamentos. A causa pode estar ligada, por exemplo, à perda de alguém querido, término de um relacionamento, frustração no trabalho ou com a carreira, problemas de performance, infelicidade com as conquistas pessoais, traumas e conflitos internos mal resolvidos. A tristeza repentina durante a noite pode ter várias origens, e pode ser um sinal de ansiedade ou de outras questões emocionais. Muitas vezes, esses sentimentos podem surgir devido a estresse, preocupações pessoais ou questões não resolvidas. A crise de choro que acontece sem um motivo é um sinal de que algo não está bem. Se você tem chorado mais do que o habitual e não consegue cessar as lágrimas, pode estar vivenciando uma depressão não diagnosticada, ou outro transtorno do humor. A tristeza gera em nosso organismo uma diminuição muito notável de energia. Além disso, sentimos a necessidade de limitar nossas relações sociais, que nos incomodam, o barulho pode até nos perturbar, até mesmo o de nosso próprio ambiente se torna algo ruim, e preferimos de longe a solidão. Duração - enquanto a tristeza dura algumas horas ou até alguns dias, a depressão, sem o tratamento certo, pode durar meses ou anos. Na verdade, uma pessoa é considerada com depressão quando a tristeza dura mais de duas semanas. Intensidade - a tristeza é um sentimento normal e não afeta a sua produtividade. Quando a tristeza vira regra pode ser depressão. Procure ajuda. Ficar triste é normal, faz parte do cotidiano. Mas quando a tristeza se repete, se intensifica e se agrava, é preciso procurar ajuda, porque pode ser depressão ou algum outro transtorno psicológico. 8 Dicas para combater a tristeza profundaCerque-se de pessoas que te fazem bem! ... Olhe para os momentos como finitos! ... Faça programas que lhe agradem. ... Fale sobre seus sentimentos. ... Respeite os seus limites! ... Foque no autoconhecimento. ... Invista na ajuda psicológica! ... Entenda que você não está sozinho! Este sentimento pode ser a resposta para eventos desagradáveis, decepções, morte de alguém próximo, separação, raiva em relação a alguma pessoa, entre outros. Da mesma forma, é possível se sentir triste sem nenhum motivo aparente. Todos experimentam uma sensação de melancolia em algum momento de suas vidas. “Os desencadeadores comuns da tristeza são a rejeição (por um amigo, parente ou amante); os finais e despedidas/separações; as doenças; a morte de um ente querido; a perda de algum aspecto da identidade (por exemplo, durante períodos de transição em casa, no trabalho, nas fases da vida); e ficar desapontado com um ... Estratégias para superar a solidãoInvestigue a origem do sentimento.Priorize a qualidade das interações.Descubra novos caminhos para seguir sozinho.Pratique, pratique, pratique.Tenha sempre meios de combater o tédio.Busque o bem-estar emocional na terapia. Praticar exercícios, comer bem e dormir o suficiente são fundamentais para manter a energia e o ânimo. Como combater a tristeza? Veja 5 práticasTire um tempo para si. Ao primeiro sintoma de tristeza, tire um tempo para si! ... Movimente o corpo e a mente. Fazer exercícios físicos ou estudar também podem ser boas formas de espantar a tristeza. ... Retome boas lembranças. ... Fuja dos gatilhos. ... Consulte um Psicólogo. Quando o vazio emocional se torna prejudicial, pode ser observado por meio de sinais como apatia constante, desinteresse em atividades anteriormente prazerosas, dificuldade em se conectar emocionalmente com os outros e uma sensação geral de descontentamento e vazio. As desordens emocionais podem mexer com o nosso sistema nervoso, causando algumas reações, como alterações visuais, insônia, formigamento, e também, as enxaquecas e cefaleias. Quando a dor de cabeça não está relacionada a nenhum tipo de doença, ela pode ser o resultado de um esgotamento mental. Quando experimentamos emoções profundas, nosso corpo reage de diversas maneiras. O coração pode acelerar, a respiração se tornar mais rápida e superficial, e em alguns casos, podemos sentir uma pressão no peito, às vezes acompanhada de uma sensação de falta de ar. A depressão é uma doença psicológica, em que diversos sintomas devem estar presentes por, pelo menos, 2 semanas. Do outro lado, temos um sentimento forte e doloroso, mas passageiro. Ou seja, a tristeza pode ser um dos desencadeadores da depressão. Orientações para falar com quem está passando por uma crise de depressãoMantenha a calma. ... Acolha. ... Não se coloque como referência de comportamento. ... Escute e responda com base no que a pessoa está falando. ... Tente fazê-la refletir sobre a situação. ... Demonstre vontade de ajudar. ... Não diga “NÃO” No entanto, se esse sentimento persistir por um longo período de tempo e começar a afetar a sua vida diária, pode ser um sinal de um problema de saúde mental. A falta de motivação pode ter várias causas, como estresse, ansiedade, depressão ou simplesmente cansaço físico e mental. Ficar triste é uma condição normal da vida. Esse sentimento está ligado à vivência de situações que geram angústia ou frustração. Sentir desânimo e melancolia depois de perder um emprego, tirar nota ruim em uma prova ou terminar um relacionamento, por exemplo, é comum. Síndrome do Coração Partido: o que é e quais os sintomas? O coração sente as emoções. E, as consideradas negativas, como estresse, tristeza, angústia, acentuadas durante a pandemia, podem afetar em cheio o coração e causar uma doença ainda rara chamada de Síndrome do Coração Partido – ou cardiomiopatia de Takotsubo. Sim, é comum sentir tristeza ao ver outras pessoas felizes com algo que deseja, e que muitas vezes pode não ter. Esse tipo de sentimento pode ser motivado por uma série de fatores, como baixa autoestima, ansiedade, depressão, sentimentos de inadequação, entre outros. Quem nunca ficou triste na vida? Aquele nível de tristeza que te deixa com uma vontade incontrolável de se enfiar no pijama e nunca mais sair da cama - a não ser para ir até a cozinha e estourar mais um saco de pipoca, é claro. Já dormiu por 36 horas? Já assistiu a todo o catálogo da Netflix? Agora é hora de sacudir o esqueleto e deixar a tristeza de lado. Tá difícil? Então se liga em 25 truques infalíveis para te deixar feliz. Ou vai dizer que não funciona? :P + 33 músicas para você curtir uma fossa em grande estilo + 25 coisas para superar antes dos 25 anos + 10 sinais que mostram que você está em uma crise existencial 1. Nada de música fossa! Escolha um playlist animada com as suas músicas preferidas e som na caixa; 2. Que tal ir ao shopping? Nada como uma boa dose de consumismo para dar aquela animada;3. Ligue para o seu melhor amigo e façam uma sessão de fofoca das boas; 4. Saia de casa! Procure qualquer passeio que possa te animar - desde andar de bicicleta até uma boa balada, por que não?;5. Come algo gostoso - e de preferência bem gordo. (eu ouvi PIZZA?); 6. Assista a um filme engraçado. Se for aquela comédia sessão da tarde que você já assistiu vááárias vezes, melhor ainda;7. Entre em contato com o seu hobby preferido. Jogar futebol? Ir a academia? Ler um bom livro? Cozinhar? Você é quem sabe; 8. Saia do pijama e cuide da sua aparência. Que tal colocar a sua roupa favorita ou mudar o corte de cabelo?;9. Faça uma lista das coisas que você tem vontade de fazer. Sonhar e fazer planos nunca fez mal a ninguém; 10. Tente lembrar das coisas que já aconteceram na sua vida. Uma ideia? Veja fotos da infância, dos amigos da escola ou da sua última viagem;11. Relaxe e tente se libertar das energias. Como? Uma boa soneca, uma caminhada ou um banho bem quentinho dão conta do recado. Para os adeptos da meditação, essa é a hora; 12. Ria! Nem que você precise ler piadas na internet ou ligar para aquele tio engraçado;13. Fique perto das pessoas que você gosta e te fazem bem; 14. Faça algo legal para alguém. Pode ser um favor ou até um simples elogio. Tem coisa mais gostosa do que receber um “obrigado” ou um sorriso sincero?;15. Cante. Alto. A sua música favorita. E acredite, funciona; 16. Encha a cara;17. Peça comida e passe a noite inteira jogado no sofá vendo besteiras na televisão; 18. Faça algo que você nunca fez;19. Vá ao mercado mais próximo e compre o melhor chocolate que você encontrar - e um potão de sorvete, porque né?; 20. Visite uma loja de brinquedos e volte à infância;21. Se você tem um pet, passe um bom tempo com ele. É sério, animais tem o poder de animar qualquer um e isso é cientificamente comprovado; 22. Redecore a sua casa - ou o seu quarto se você ainda mora com os seus pais;23. Escreva uma carta de amor para você mesmo. :3; 24. Dê um abraço em alguém.