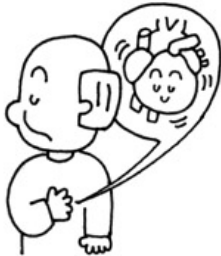


## ¿CÓMO SALIR DE UN PROFUNDO BACHE?



### *A veces el sufrimiento nos invade*

En ocasiones, cuando lo estamos pasando muy mal, el sufrimiento/el dolor nos impiden ver con claridad, nos hacen verlo todo negro. Existen pensamientos y emociones muy desagradables, que nos invitan a hacer acciones para acabar con el sufrimiento o a dejar de actuar en dirección a lo que nos importa.

*Si experimentas todas esas cosas  
¡NO eres el único/a, y no estás  
solo/a!*

Por ejemplo, pueden aparecer pensamientos sobre:

- Lo que tenemos que hacer: *Total para qué tanto esfuerzo, No merece la pena.*
- El futuro: *Nada irá bien, Nada va a mejorar.*
- Nuestra valía: *Soy un desastre, siempre lo he sido, No valgo para nada.*
- Los otros: *A nadie le importo realmente, Estarían mejor sin mí.*

Y Emociones, como Tristeza, Desesperanza, falta de ganas de hacer nada, sensación de soledad, culpa....

### EN ESE MOMENTO, AYÚDATE CON LO IMPORTANTE

- Recuerda que estos pensamientos y emociones son naturales, son producto de lo mal que lo estás pasando ahora mismo y, aunque ellos te digan otra cosa, **son temporales**.
- El problema puede surgir cuando les hacemos caso y nos quedamos **atrapados** en nuestras emociones. P. ej.: *Como estoy muy triste, no salgo; o, como no le importo a nadie, no les llamo.*
- Lleva tu atención a realizar acciones en **dirección a aquello que es importante para ti**. Hasta la acción más pequeña te saca de donde estás. P. ej.: *dar un pequeño paseo/o o realizar alguna actividad que sea valiosa para ti puede marcar la diferencia.*
- **Llama** a alguna persona de tu confianza para que te acompañe en estos momentos, que sea tu apoyo/que te ayude. Puede ser de tu entorno próximo, o bien de atención profesional (Teleasistencia).
- Si los sentimientos desagradables aparecen con frecuencia, es recomendable que tengas hecho y escrito un **“plan de actuación”**:
  - ❖ A quién llamar (listado con orden de preferencia de personas de contacto importantes).
  - ❖ Acciones a realizar que fomenten esa vida significativa para ti. Recuerda ¡las pequeñas cosas cuentan!
- Si ves que los pensamientos y emociones te atrapan excesivamente, no dudes en pedir ayuda. Ponte en contacto con tu médico o llama al 112.

