

La dépression et l'anxiété sont des signes de lutte, non pas de fragilité

Les problèmes émotionnels ne sont pas un choix, et personne ne souhaite traverser une dépression, ni passer par des moments d'anxiété. Ils peuvent surgir à la suite d'une période d'accumulation de situations et de circonstances compliquées.

On pense souvent que l'anxiété et la dépression sont des signes de fragilité et d'incapacité dans la vie.

Cependant, une personne qui souffre d'anxiété, de dépression ou de symptômes mixtes N'EST PAS folle ni faible ou inférieure.

C'est triste et épuisant de devoir argumenter à ce propos mais c'est une réalité sociale que nous ne pouvons pas nier.

Alors, malgré les avancées de la science, l'inconscient moderne de la société pense encore que les problèmes émotionnels et psychologiques sont synonymes de fragilité et de vulnérabilité.

C'est pour cela que la dépression et l'anxiété ne se regardent pas comme des blessures qui ont besoin d'attention mais comme des états où l'on va réagir de la sorte : "détend-toi", "ce n'est pas grave", "commence à oublier, la vie, ce n'est pas ça", "Il n'y a aucune raison de pleurer", "Commence à mûrir", etc.

Ça vous parle non ? De fait, il est probable qu'à un moment, vous ayez été le bourreau ou la victime de ce type de discours.

C'est pour cela qu'il est important de faire un exercice de conscientisation et de donner à la douleur émotionnelle toute l'importance qu'elle a.

Ainsi, de la même manière que nous n'ignorerions pas une douleur lancinante à l'estomac ou une migraine, nous ne devrions pas ignorer la douleur émotionnelle.

Nous ne pouvons pas laisser les blessures émotionnelles sans soins et nous devons travailler sur elles et trouver leur sens, qui entraînent les symptômes.

C'est-à-dire que nous devons consulter un psychologue qui nous aide et nous apporte des stratégies pour faire face à cette grande douleur émotionnelle, qui entraîne anxiété et dépression.

Si l'on suit cet exemple, tout comme le fait d'arrêter de consommer du lactose si on se rend compte qu'on est intolérant, nous devons arrêter de « consommer » ces pensées et ces circonstances qui infectent nos blessures émotionnelles.

Les bandes et les rustines ne fonctionnent pas : nous devons nous laver et nous assainir.

Dans cet article, nous souhaitons vous démontrer que ces sensations liées aux problèmes émotionnels sont normales.

Entrons dans le vif du sujet pour les comprendre et en prendre conscience...

Modèle, Sombre, Vintage, Femme, Anxiété, Menacé
L'anxiété, un voyage néfaste sur des montagnes russes

Les sensations dont nous souffrons à cause de l'anxiété sont très similaires à celles que l'on ressent sur les montagnes russes quand nous commençons à nous sentir mal.

Mettons-nous en situation. Nous sommes allé passer la journée dans un parc d'attraction où se trouvent des montagnes russes incroyables que nous avons décidé de faire.

Pour cela, nous devons attendre notre tour dans une queue immense.

La journée est chaude et le soleil tape fort sur notre tête, ce qui entraîne des douleurs et un mal être physique.

Nous nous sentons fatigué et nous n'avons plus envie de monter dans le wagon mais nous le faisons car nous sommes venus pour en profiter.

Une fois qu'on est dedans, notre cœur commence à battre très fort, tout tourne autour de nous, les wagons font des saltos arrières, nous entrons dans des tunnels sombres et nous nous faisons attaquer de partout.

Notre respiration s'accélère et notre cœur s'emballe. Nous sentons que d'un moment à l'autre, nous allons défaillir.

Nos sensations sont désordonnées, quelque chose appuie sur notre poitrine, nous restons immobiles, sans pouvoir réagir.

Nous ne pouvons pas nous empêcher de penser à des choses négatives. Nous crions, nous pleurons, nous nous plaignons, mais personne ne nous entend, pas même nous-même.

Nous demandons désespérément que ça s'arrête et nous nous voyons mourir.

Cependant, nous n'arrivons pas à arrêter le wagon car celui-ci s'arrête uniquement quand les minutes programmées pour le voyage sont passées.

Une crise d'anxiété s'apparente à un voyage malheureux sur des montagnes russes.

D'un moment à l'autre, il s'arrête mais nous ne savons pas quand ni comment, alors avoir un contrôle sur cette incertitude est compliqué.

La dépression, l'obscurité de l'âme

Qui souffre de dépression sent que tout s'enveloppe de brouillard autour.

Petit à petit, on perd ses rêves, rien ne nous anime ou nous motive, nous avons du mal à étudier ou à aller travailler, et nous nous sentons immensément triste ou irritable.

La dépression est la goutte d'eau qui fait déborder le vase, un verre qui se trouve tout en haut des situations et des circonstances compliquées qui nous ont ébranlées et qui nous font bouger.

C'est pour cela qu'il est important de, dès que nous nous rendons compte que quelque chose va mal, nous consultons un professionnel pour qu'il nous soutienne et apporte de la cohérence émotionnelle à ce qui nous arrive.

Avoir des problèmes émotionnels n'est pas un choix. Une personne dépressive ne dit pas : "Je veux me sentir mal et je m'octroie un peu de tristesse pour voir si je me noie en elle". Cela ne fonctionne pas comme ça. De fait, cela peut nous arriver à tous.

Personne n'est à l'abri des griffes de la dépression et de l'anxiété

La dépression et l'anxiété ne sont pas des signes de fragilité mais de force.

Ces problèmes émotionnels n'apparaissent pas du jour au lendemain, mais se mijotent dans les stries de l'enfer de la vie, dans les difficultés et dans l'épuisement émotionnel.

Ce ne sont pas non plus les conséquences d'un choix personnel. Nous ne pouvons pas décider si nous voulons ou pas qu'ils nous accompagnent.

Ces deux problèmes émotionnels dérivent de la lutte contre les difficultés de la vie qui nous accompagnent et du fait d'avoir été si fort pendant si longtemps.

Il ne faut pas oublier cela : personne n'est à l'abri de l'anxiété ou de la dépression à un moment de sa vie, que ce soit directement ou indirectement.

Prêtons attention aux autres, comprenons ces problèmes et surtout, ne les jugeons pas...

<https://amelioresetasante.com/>

Les problèmes émotionnels ne sont pas un choix, et personne ne souhaite traverser une dépression, ni passer par des moments d'anxiété. Ils peuvent surgir à la suite d'une période d'accumulation de situations et de circonstances compliquées.

On pense souvent que l'anxiété et la dépression sont des signes de fragilité et d'incapacité dans la vie.

Cependant, une personne qui souffre d'anxiété, de dépression ou de symptômes mixtes N'EST PAS folle ni faible ou inférieure.

C'est triste et épuisant de devoir argumenter à ce propos mais c'est une réalité sociale que nous ne pouvons pas nier.

Alors, malgré les avancées de la science, l'inconscient moderne de la société pense encore que les problèmes émotionnels et psychologiques sont synonymes de fragilité et de vulnérabilité.

C'est pour cela que la dépression et l'anxiété ne se regardent pas comme des blessures qui ont besoin d'attention mais comme des états où l'on va réagir de la sorte : "détend-toi", "ce n'est pas grave", "commence à oublier, la vie, ce n'est pas ça", "Il n'y a aucune raison de pleurer", "Commence à mûrir", etc.

Ça vous parle non ? De fait, il est probable qu'à un moment, vous ayez été le bourreau ou la victime de ce type de discours.

C'est pour cela qu'il est important de faire un exercice de conscientisation et de donner à la douleur émotionnelle toute l'importance qu'elle a.

Ainsi, de la même manière que nous n'ignorerions pas une douleur lancinante à l'estomac ou une migraine, nous ne devrions pas ignorer la douleur émotionnelle.

Nous ne pouvons pas laisser les blessures émotionnelles sans soins et nous devons travailler sur elles et trouver leur sens, qui entraînent les symptômes.

C'est-à-dire que nous devons consulter un psychologue qui nous aide et nous apporte des stratégies pour faire face à cette grande douleur émotionnelle, qui entraîne anxiété et dépression.

Si l'on suit cet exemple, tout comme le fait d'arrêter de consommer du lactose si on se rend compte qu'on est intolérant, nous devons arrêter de « consommer » ces pensées et ces circonstances qui infectent nos blessures émotionnelles.

Les bandes et les rustines ne fonctionnent pas : nous devons nous laver et nous assainir.

Dans cet article, nous souhaitons vous démontrer que ces sensations liées aux problèmes émotionnels sont normales.

Entrons dans le vif du sujet pour les comprendre et en prendre conscience...

Modèle, Sombre, Vintage, Femme, Anxiété, Menacé
L'anxiété, un voyage néfaste sur des montagnes russes

Les sensations dont nous souffrons à cause de l'anxiété sont très similaires à celles que l'on ressent sur les montagnes russes quand nous commençons à nous sentir mal.

Mettons-nous en situation. Nous sommes allé passer la journée dans un parc d'attraction où se trouvent des montagnes russes incroyables que nous avons décidé de faire.

Pour cela, nous devons attendre notre tour dans une queue immense.

La journée est chaude et le soleil tape fort sur notre tête, ce qui entraîne des douleurs et un mal être physique.

Nous nous sentons fatigué et nous n'avons plus envie de monter dans le wagon mais nous le faisons car nous sommes venus pour en profiter.

Une fois qu'on est dedans, notre cœur commence à battre très fort, tout tourne autour de nous, les wagons font des saltos arrières, nous entrons dans des tunnels sombres et nous nous faisons attaquer de partout.

Notre respiration s'accélère et notre cœur s'emballe. Nous sentons que d'un moment à l'autre, nous allons défaillir.

Nos sensations sont désordonnées, quelque chose appuie sur notre poitrine, nous restons immobiles, sans pouvoir réagir.

Nous ne pouvons pas nous empêcher de penser à des choses négatives. Nous crions, nous pleurons, nous nous plaignons, mais personne ne nous entend, pas même nous-même.

Nous demandons désespérément que ça s'arrête et nous nous voyons mourir.

Cependant, nous n'arrivons pas à arrêter le wagon car celui-ci s'arrête uniquement quand les minutes programmées pour le voyage sont passées.

Une crise d'anxiété s'apparente à un voyage malheureux sur des montagnes russes.

D'un moment à l'autre, il s'arrête mais nous ne savons pas quand ni comment, alors avoir un contrôle sur cette incertitude est compliqué.

La dépression, l'obscurité de l'âme

Qui souffre de dépression sent que tout s'enveloppe de brouillard autour.

Petit à petit, on perd ses rêves, rien ne nous anime ou nous motive, nous avons du mal à étudier ou à aller travailler, et nous nous sentons immensément triste ou irritable.

La dépression est la goutte d'eau qui fait déborder le vase, un verre qui se trouve tout en haut des situations et des circonstances compliquées qui nous ont ébranlées et qui nous font bouger.

C'est pour cela qu'il est important de, dès que nous nous rendons compte que quelque chose va mal, nous consultations un professionnel pour qu'il nous soutienne et apporte de la cohérence émotionnelle à ce qui nous arrive.

Avoir des problèmes émotionnels n'est pas un choix. Une personne dépressive ne dit pas : "Je veux me sentir mal et je m'octroie un peu de tristesse pour voir si je me noie en elle". Cela ne fonctionne pas comme ça. De fait, cela peut nous arriver à tous.

Personne n'est à l'abri des griffes de la dépression et de l'anxiété

La dépression et l'anxiété ne sont pas des signes de fragilité mais de force.

Ces problèmes émotionnels n'apparaissent pas du jour au lendemain, mais se mijotent dans les stries de l'enfer de la vie, dans les difficultés et dans l'épuisement émotionnel.

Ce ne sont pas non plus les conséquences d'un choix personnel. Nous ne pouvons pas décider si nous voulons ou pas qu'ils nous accompagnent.

Ces deux problèmes émotionnels dérivent de la lutte contre les difficultés de la vie qui nous accompagnent et du fait d'avoir été si fort pendant si longtemps.

Il ne faut pas oublier cela : personne n'est à l'abri de l'anxiété ou de la dépression à un moment de sa vie, que ce soit directement ou indirectement.

Prêtons attention aux autres, comprenons ces problèmes et surtout, ne les jugeons pas...

<https://amelioresasante.com/>