

# Cum se poate face față unei despărțiri emoționale

Atunci când o relație de dragoste se termină, fie că a decis acest lucru unul sau că a decis celălalt, ne simțim rău, dezorientați, triști, speriați... Durerea poate răni mai mult dacă despărțirea este neașteptată sau după o relație frumoasă și de lungă durată.

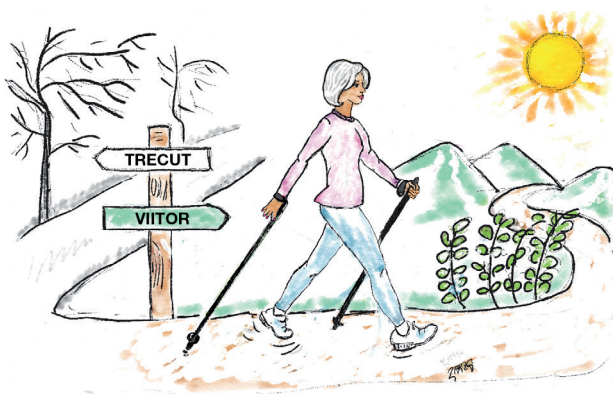
Iată câteva recomandări care v-ar putea ajuta să o depășiți:

## Căutați sprijin emoțional:

- Căutați sprijin din partea oamenilor de încredere. Nu încercați să treceți peste asta singur/ă. Lăsați pe cineva să fie contactul dvs. de urgență pentru momentele dificile.
- Eliberați-vă de tristețe. Ascultați cum vă simțiți. Vorbiți despre asta.
- Dacă aveți nevoie, consultați un profesionist.

## Viața dvs. de zi cu zi:

- Mențineți-vă rutina normală de viață. Trăiți zi de zi. Concentrați-vă pe a avea grijă de dvs., mâncați și dormiți atâta cât aveți nevoie. Mișcați-vă.
- Petreceți-vă timpul liber făcând activități simple care vă plac, cum ar fi cântatul, dansul, ascultarea muzicii, mersul pe jos, mersul la sală, relaxarea, băile, primirea unui masaj etc.
- Atunci când vă simțiți puțin mai bine, mențineți-vă activ și reluați-vă viața socială.
- Evitați să luați decizii importante până ce nu vă veți simți mai bine.



## Acompaniament la starea de spirit:

- Este necesar să vă asumați tristețea, să îi respectați ritmul, fără să vă grăbiți sau să ignorați durerea. Puteți trece prin negare, furie, tristețe, vindecarea rănilor, să faceți pace cu trecutul, să învingeți furia, să acceptați și să vă amintiți de clipele plăcute.
- Vă poate ajuta să vă scrieți gândurile, tristețea, furia, frica.
- Atunci când gândul dvs. se îndreaptă către fostul partener sau către furie, trebuie să spuneți "¡GATA!", să respirați adânc, să vă gândiți la lucruri pozitive și să faceți ceva care să vă placă.
- Creați fraze care să vă încurajeze: "sunt bine", "pe fiecare zi sunt tot mai puternic/ă", "sunt așa cum vreau să fiu", "am prieteni care mă iubesc"... și repetați acest lucru atunci când aveți nevoie.
- Fugiți de victimizare. Nu vă doriți lângă dvs. pe cineva care nu vă iubește sau care nu vă merită.
- Valorați-vă, iubiți-vă, învățați să fiți singuri cu dvs. înșivă. Este o oportunitate de a învăța din greșeli, de a vă regăsi și de a avea o viață nouă.
- Acceptați situația (odată ce ați plâns durerea, va trebui să decideți dacă doriți să "acceptați" sau să "continuați să suferiți").
- Faceți o listă cu aspectele pozitive ale vieții dvs..
- Dacă hotărârea ați luat-o dvs., respectați-vă și prețuiți-vă decizia. În cazul în care hotărârea a luat-o cealaltă persoană, acceptați-i decizia.

## Cu privire la vechiul partener:

- Evitați sau reduceți contactul cu el/ea până când vă veți simți mai bine.
- Încercați să vă concentrați pe amintirea lucrurilor bune pe care le-ați experimentat în cadrul acelei relații, nu pe furie sau pe tristețe. Nu pierdeți timpul urând. La orizont există o zi în care vă veți aminti mai bine despre fostul partener.
- În cazul în care nu au existat agresiuni și vă doriți acest lucru, puteți ajunge să aveți o relație fără durere.