

Dziś chciała bym Was zachęcić do zastanowienia się nad tęsknotą i tym co można zrobić, gdy się ją odczuwa.

To definicja tęsknoty z wikipedii:

Tęsknota – [uczucie](#) braku czegoś lub kogoś istotnego dla danej osoby. Często pojawia się odczuwanie niepokoju, smutku, zamyślenia. Im bardziej odczuwany jest brak kogoś/czegoś, tym bardziej wzmagają się [cierpienie](#) psychiczne. Powodami uczucia tęsknoty mogą być: brak wszelkiego kontaktu z bliskimi lub ograniczenie kontaktu z nimi, spowodowane obiektywną sytuacją losową, subiektywnym stanem psychicznym. Tęsknota odczuwana jest także w związku z pragnieniem posiadania partnera, potrzebą akceptacji i zrozumienia przez niego. Stan tęsknoty może być powodem popadnięcia w [depresję](#).

Zwykle wiemy, że tęsknimy, ale czasem nie jest to łatwe do zauważenia.

Tęsknotę możesz rozpoznać, jeśli przyjrzesz się samemu sobie, swojemu sercu (emocjom), ciału i myślom.

W sercu tęsknota wywołuje np.:

- **Smutek** - czyli może chcieć Ci się płakać. Bo brakuje Ci czegoś lub kogoś.
- **Zaniepokojenie**- czyli możesz się bać. Bo nie wiesz, czy wszystko ułoży się dobrze.
- **Zdenerwowanie**- czyli możesz czuć złość. Bo to co się stało jest nie sprawiedliwe.

W ciele tęsknota wywołuje np.:

- **Brak energii** - zmęczenie. Bo męczące może być ciągłe czekanie.
- **Ból** brzucha, głowy itp... Bo całe nasze ciało cierpi razem z nami.
- **Senność** lub trudności z zasypianiem. Bo czasem trudno się uspokoić, a czasem sen daje ulgę.

W głowie, w myślach tęsknota wywołuje np.:

- **Wspomnienia** o tym za czym się tęskni. Bo wracają do nas myśli o tym co jest dla nas ważne.
- **Trudność w skupieniu**, myśleniu i rozwiązywaniu problemów. Bo głowa jest zajęta myśleniem o czymś innym.
- **Sny** o tym za czym się tęskni. Mogą to być miłe sny, ale też mogą być bardzo przykre.

Co można zrobić z tęsknotą, jak sobie poradzić, gdy się ja przeżywa?

Najważniejsze to ją zauważyć i nazwać.

1. Napisz lub narysuj za czym tęsknisz, czego Ci brakuje:

2. Porozmawiaj o tym z kimś. Może znajdziecie wspólnie jakieś rozwiązanie pomoc?

3. Skorzystaj ze wsparcia np. W Ośrodku. Skontaktuj się ze swoim pracownikiem kluczowym, czy z psychologiem.

To zdjęcie z rozmów/konsultacji przez aplikację Zoom, które odbyłam z p. Markiem i p. Martyną.

Państwo serdecznie wszystkich pozdrawiają i polecają skorzystanie z takiej formy wsparcia jaką jest indywidualna rozmowa przez zoom z psychologiem.



Uczestników Ośrodka chętnych do konsultacji przez aplikację zoom zapraszam do wysłania wiadomości na adres:

z.kucharska@otwartedrzwi.pl

lub kontakt telefoniczny

(mój telefon można otrzymać od pracownika kluczewego)

Pozdrawiam

Zuzanna Kucharska

psycholog

<http://odpirson.otwartedrzwi.pl/>