

29.05.2017

COMUNICAT DE PRESĂ

Sfaturile psihologului Andra Tănăsescu: Răspunsul la depresie este simplu, “ieși din casă!”

Fiecare dintre noi avem momente în viață în care simțim că totul se prăbușește. Măcar o dată în viață se întâmplă să ne lovim de diferite piedici care ne pot opri de la drumul nostru în viață, la care am muncit atât de mult timp. Aceste momente ne fac să vrem să renunțăm, ne mănâncă toată energia și ne lasă fără chef, fără motivație și fără drag de lucrurile care, odată, ne plăceau.

În opinia psihologului Andra Tănăsescu, astfel de momente dificile nu sunt, în fapt, nimic altceva decât semnale oferite de viață, prin intermediul subconștientului nostru, că avem nevoie de o pauză, în care să ne deconectăm de la micile probleme. “Pe parcursul vieții, conștientul ne tot alimentează cu mesaje că totul trebuie luat în serios, că nu avem nevoie de pauze, că actualul loc de muncă este ceea ce ne dorim, chiar dacă ne termină psihic, că rutina este bună și trebuie să ne ținem de ea până la pensionare, și chiar și după ea. La un moment dat, subconștientul nostru clachează și construiește scenarii, aparent dăunătoare, dar care au ca scop final, deconectarea noastră. Tot acest declin se petrece într-o fracțiune de secundă. Ori stăm în pat și dintr-o dată suntem străfulgerați de întrebarea: *Chiar sunt fericit cu adevărat așa cum sunt acum?*. Ori stăm pe Facebook, ne uităm la fotografii ale prietenilor sau chiar ale necunoscuților, care par atât de fericiți în Santorini, Thailanda, Tenerife sau chiar pe plaja din Mamaia, încât ne enervăm și ne întrebăm cu voce tare: *Eu de ce nu merg niciodată într-o astfel de vacanță?*”, explică psihologul Andra Tănăsescu.

Răspunsul la depresie este “ieși din casă!”

Specialistul crede că rutina amplifică starea de depresie, iar răspunsul la întrebarea “Cum scap de lipsa de poftă de viață, cum scap de depresia care parcă a pus stăpânire pe viața mea?” este unul singur “ieși afară, ieși din casă”. Unde? Oriunde. În parcul din fața blocului sau în îndepărtata Indie. Minte conștientă construiește granițe, impune reguli, crezând că ne vrea binele, însă spiritul nostru este liber, are nevoie de aventuri, de acțiune, de orice altceva numai nu de rutină. “Unul dintre cele mai mari beneficii ale călătoriilor este

că te ajută să te deconectezi de la ceea ce ai lăsat acasă. Fie că avem o problemă de cuplu, fie că avem probleme la locul de muncă sau într-un alt aspect al vieții noastre, plecarea într-un loc nou ne ajută să ne mutăm atenția de la ele și să acumulăm noi experiențe. Până în acel moment, credeam că tot ceea ce facem în viață - adică rutina pe care ne-am creat-o - este suficient. În vacanță descoperim noi puncte de vedere, noi moduri de a gândi și de a acționa și, de multe ori, chiar suntem surprinși de noi. Readucem în viața noastră sentimente și simțiri pe care le-am uitat, care abundau în copilărie, însă nu mai au loc în viața de adult”, afirmă psihologul Andra Tănăsescu.

Cum ne deconectăm în vacanță?

Primul lucru pe care îl putem face, chiar înainte de a ne face bagajele pentru vacanță, este să ne anunțăm colaboratorii, prietenii și familia că ... mergem în vacanță. Adresa noastră de e-mail trebuie setată să trimită mesaje automate că, în perioada x, suntem plecați în concediu, prietenii noștri trebuie să fie înștiințați că telefonul nostru va rămâne mai mult în camera de hotel sau va fi folosit numai pentru poze. Toată lumea trebuie să respecte nevoia noastră de intimitate, de deconectare, iar toate mijloacele care ne-ar putea aduce aminte de rutină trebuie lăsate acasă: rapoarte pentru lucru, teancuri de facturi etc.

“Dacă alegi să mergi singur în vacanță, fă orice activitate pe care, în mod normal, n-ai face-o dacă ai fi acasă. Plimbă-te, descoperă noul oraș, descoperă oamenii, cum gândesc, ce-i diferit și cum te simți să fii acolo. Bucură-te de fiecare moment și fii prezent, indiferent de ce faci acolo. Dacă mergi împreună cu sau la cineva, petrece-ți timpul cu acea persoană. Bucură-te de prezența lor, râdeți, glumiți, ieșiți și faceți lucruri care să vă scoată din rutină. Luați-vă timp să cunoașteți mai bine acea persoană și fiți curioși de lucrurile pe care vi le poate oferi viața. Iar în momentul în care reveniți acasă, luați din acea energie creată și folosiți-o pentru voi, pentru ceea ce aveți nevoie. Observați dacă lucrurile s-au așezat, dacă v-au venit noi idei sau dacă pur și simplu vi s-a schimbat atitudinea cu privire la situația de la care ați plecat”, conchide psihologul Andra Tănăsescu.

Andra Tănăsescu, vice președinte al Asociației "Generația iubire" este Psiholog și Trainer NLP. A urmat studiile în psihologie, având formarea în terapie de cuplu și familie. Având experiență ca instructor de dans și fiind atrasă de conexiunea dintre minte, emoții și corp, urmează o formare în terapia prin dans și mișcare. După câțiva ani de experiență în training și susținerea evenimentelor corporative, oferă prin îmbinarea psihologiei, cu NLP-ul și tehnici de conștientizare și conectare corporală, o experiență completă de auto-cunoaștere și evoluție personală.

Enjoy Life

Andra Tănăsescu
Trainer NLP

tel.: 0728 075 221

mail: andratanasescu@yahoo.com

www.dansterapie-nlp.ro

Persoane de contact

Andra Tănăsescu

Psiholog și Trainer NLP

Tel. 0728075221

E-mail: andratanasescu@yahoo.com

Transmite,

Dr. Tănase Tasește

Director General

Plus Communication

