Astènia Primaveral



Per AmparoG el dt., 30/04/2019 - 11:09

Ja ho diu la dita castellana: “La primavera, la sangre altera”. Alguna cosa hi haurà de cert, quan la saviesa popular ho formula i ho transmet d’una generació a l’altra.

En termes mèdics, ara es diu “astènia primaveral”, però vol dir el mateix: aquell quadre que presenten les persones en començar la nova estació, caracteritzat pel cansament i la manca de concentració, d’energia o motivació, les alteracions de la son, irritabilitat, ansietat, mal de cap, etc.

No sóc del gremi sanitari, per tant, no sóc especialista en el tema, però sóc d’aquell 50% de la població que una miqueta de tot plegat experimenta. I això em porta a la reflexió vital. I ho vull compartir. T’ho imagines, que a algú li serveixi...?

- Reconèixer-ho. No val la pena dir “Quina ximpleria! A mi això no em passa...”. Potser no, aleshores, dona gràcies. Però si te n’adones, dona gràcies dues vegades, perquè llavors estaràs en grau de fer una experiència d’adaptació, de creixement, i això és una sort.
- Acceptació. Això ja és una pas més. Potser preferiries que no fos així, t’agradaria sentir-te més fort i no anar adormint-te tot el dia... Voldries canviar-ho i, tanmateix una cosa és ben certa: allò que acceptes, es transforma; allò que no acceptes, roman.
- Conviure-hi. En unes setmanes, tot això passarà. Per tant, és savi fer-se a la idea que aquest estat d’ànim m’acompanyarà per un temps... I si ens fem amics? Ho suportarem millor. Ei, i això no té connotacions negatives... Recordem que sant Pau ho esmenta com una de les característiques de l’amor: tot ho suporta (1Co, 13,7)
- Comunicar-ho. No t’ho quedis per tu. Si ho expresses amb senzillesa, els símptomes minven en la seva intensitat, de vegades gairebé s’esvaeixen. Potser te’n portes alguna sorpresa, perquè als altres també els passa.
- Demana ajuda. Amb tot, si no te’n surts i puja la intensitat de l’astènia, fes-te ajudar d’un professional. Estan per a les ocasions. Hem de ser valents, però no serveix morir en l’intent.

Visca la primavera i... visca l’estiu que vindrà!