



Per què es produeixen canvis físics quan estem tristos?

[inicicentrareport] Si alguna vegada has passat per una mala època, segurament vas notar que no només es van produir canvis en el teu estat d'ànim, sinó que físicament també vas canviar. Podria ser que de sobte un dia notessis que la teva pell abans es veia millor o fins i tot, que el teu to de veu sonés diferent.

Aquests canvis físics es produeixen per diverses raons. D'una banda, **l'ansietat, la depressió i la tristesa afecten les nostres hormones** i, en conseqüència, la nostra pell es veu afectada. A més, quan estem tristos, **el nostre cos comença a segregat cortisol, l'hormona de l'estrès**. Aquesta és la causant de què patim alteracions en el nostre cicle de son i de què els nostres cabells comencin a caure més que de costum.

D'altra banda, és possible que notem **canvis en la nostra postura corporal**, ja que quan estem tristos solem caminar amb el cap baix, fent que les nostres espatlles quedin caigudes i que la nostra esquena es corbi. El to de veu també pot canviar, tornant-se més baix i monòton. I, pel que fa al nostre pes, pot ser que ens aprimem a causa de la perduda de l'apetit o bé que ens engreixem a causa de l'ansietat.

Finalment, quan passem per un període de tristesa és important detectar si hem abandonat la nostra rutina. És normal haver deixat de tenir ganes de fer coses, però cal ser conscient que el nostre cos està canviant contínuament. **Recuperar els nostres hàbits ens ajudarà a estar millor tan física com emocionalment**. I, sempre cal tenir present que demanar ajuda psicològica quan és necessari també és un acte d'amor propi.

[ficientrareport]