



CONSELLS | Redacció | Actualitzat el 06/04/2020 a les 06:00

## «No puc parar de donar voltes a les coses. Què faig?»



A continuació llegiràs la consulta d'una noia enviada al Consultori d'Adolescents.cat. El text és el que ens ha enviat:

Usuària d'Adolescents.cat

Aquest confinament està fent plantejar-me moltes coses i donar-li voltes a tot i m'he adonat que realment no estic vivint la vida que m'agradaria tenir. A dia d'avui podria dir que no tinc ni una persona en la qual confiar plenament i em sento com una antisocial que no se sap relacionar. A més no fa gaire vaig acceptar que no era hetero i tinc por d'haver-la cagat. En conjunt, que ara mateix sóc un drama i no sé com deixar de ratllar-me i fer-me olles.

RESPOSTA:

Hola! Aprofita aquest temps per autoobservar-te i analitzar com ets i com et sents. Pel que fa a la vida que t'agradaria tenir, posa't alguns reptes en un any vista, per exemple, el juny del 2021,



---

què vull aconseguir? A veure què et proposes! Per altra banda, si no et ve de gust relacionar-te gaire i no ho necessites, no ho facis!! No hi ha cap obligació. Finalment, si la teva orientació afectivo-sexual encara no està definida o bé la vas definint amb el temps, no hi ha cap mena de problema!! L'important de les etiquetes és que ens ajuden a entendre'ns. Si una etiqueta ens porta "problemes" i no ens fa sentir bé, no és una bona etiqueta, val? Per tant, tens tota la llibertat d'adaptar-la al que sentis, d'acord?

La Laura Centellas ha moderat el missatge amb el suport de la Laia Sala, psicòloga experta.

**Si us està costant gestionar la distància amb la vostra parella, si us sentiu més angoixats/des de l'habitual o si necessiteu consell sobre com afrontar el confinament, podeu escriure de manera anònima al nou consultori de Confinats. Una persona experta resoldrà els vostres dubtes gratuïtament.**

[consultori]5[/consultori]