



Necessites ajudar a tothom? Això és que has de fer segons els experts

[inicentrareport]Hi ha persones que viuen per ajudar als altres. **Els encanta fer feliç a la gent que els envolta i fan tot el que està a les seves mans perquè així sigui.** Però com expliquen els psicòlegs Jess Baker i Rod Vicent, "algunes persones són millors ajudant als altres que cuidant d'ells mateixos".

Així doncs, hi ha persones que tenen una gran una predisposició a ajudar als altres i que "no poden resistir cap oportunitat d'ajudar". Però com assenyalen els mateixos autors, això té conseqüències a llarg termini, ja que **es queden sense energia i se senten cansats tot el dia.** Dormen pitjor i, fins i tot, pateixen tensions musculars i mals de cap.

Sovint també se senten atabalats i irritables perquè **estan invertint tot el seu temps en la resta i s'estan oblidant de satisfer les seves pròpies necessitats.** A més, tot i que s'ajuda de manera voluntària i sense demanar res a canvi, a vegades apareix el ressentiment, ja que a tothom li agrada tenir alguna recompensa de tant en tant.

Per si no fos prou, oferir la teva ajuda té el risc que algunes persones s'aprofitin de tu. Com indiquen els experts, **"si mai expresses cap necessitat és fàcil que altres persones actuïn com si no les tinguessis".** Cal tenir en compte això i saber detectar les veritables intencions de les persones.

Per tant, si sents que ets una persona que ajuda "en tots els aspectes de la vida, et costa dir que no, les teves relacions no tenen equilibri, et deixes portar pel drama d'altres persones, et costa dir a la resta com et sents i negues les teves necessitats pròpies", **és hora de fer un canvi i començar a valorar-te.**

[fcentrereport]