



Cambios de Humor

DUDAS FRECUENTES

¿Es normal tener cambios de humor en la adolescencia?

Es muy frecuente tener cambios de humor: les pasa a personas sordas y a oyentes. Estás más sensible, tienes muchas dudas, surge la crisis de identidad (¿quién soy?), pasas de la alegría a la tristeza o del aburrimiento a la diversión en segundos. Estos cambios de humor a veces se hacen duros: para ti y para tu familia que no saben qué te pasa ni cómo hablar del tema contigo. A tu familia le puedes explicar tranquilamente que necesitas tu espacio y que cuando quieras contarles algo lo harás. ¡Aprende a conocerte y a entender tus emociones!.

¿Qué puedo hacer para controlar esos cambios de humor?

¡Conócete! Observarte. ¿Qué situaciones te provocan esas sensaciones? Por ejemplo: estar con oyentes y no entenderles, que un sordo signante te diga que signas mal, aceptar todo lo que te digan los demás, te guste o no, por miedo a que te rechacen por pensar diferente, darte cuenta de que eres sordo y encuentras barreras, etc. Aprende de estas situaciones: cuando no entiendas a alguien que te habla, pregúntale las veces que haga falta para poder sentirte seguro y poder tener una conversación. Cuando una persona sorda te diga que signas mal, puedes decirle que al menos intentas poder comunicarte y que en vez de criticarte que te ayude a mejorar. O cuando pienses diferente o no te apetezca hacer algo dilo sin miedos: tú puedes opinar, puedes ser asertivo (tener capacidad para decir sí o no).

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Cambios de humor



A mí me ayuda mucho desahogarme con mis amigos

Tú puedes hacer muchas cosas para sentirte mejor. Habla o signa con tus amistades: seguro que ellos tienen también cambios de humor.

¿Qué puedo hacer cuando esté nervioso?

Haz algo que te tranquilice, así puedes analizar la situación. Intenta hablar o signar de lo que te pasa, con tus amistades o tu familia para desahogarte, podéis compartir los sentimientos. Llorar, desahógate, no hay nada malo en llorar: te hace sentir mejor. El deporte, es bueno para controlar los estados de ánimos. Descansar bien es fundamental. Come bien: es importante llevar una alimentación equilibrada. Ten calma porque tendrás muchos cambios de humor, buenos y malos.

¿Los cambios de humor repentinos siempre estarán ahí?

No, ya verás como poco a poco se van reduciendo estos cambios de humor, estarán más controlados porque cada vez te irás conociendo más y sabrás qué hacer para sentirte bien.

¡Necesito libertad!

¿Quieres libertad? ¡Consíguela! Tienes que tener capacidad para poder decidir y elegir y responsabilizarte. Aprende a tomar decisiones propias. Asume tus responsabilidades: cosas de casa, razonar las decisiones que tomes con tus padres... Si quieres ser más libre tendrás que ser más responsable.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Cambios de humor



Estoy harto de que mi madre entre en mi cuarto y cotillee

¿Quieres privacidad? ¡Gánatela! Necesitas un espacio de privacidad para poder disfrutar de ti mismo, que normalmente es tu habitación: donde sueñas, ves la tele, estás con el ordenador, lees, estudias, lloras... También al decorar tu habitación que refleja tu personalidad, donde colocas tu colección, tus recuerdos... Mantenla ordenada y llega a acuerdos y a normas para que haya una buena convivencia familiar.

¿SABÍAS QUE...

LOS CAMBIOS DE HUMOR

Son un reflejo/espejo de tu interior (problemas de amor, decepciones, malas-buenas notas, nervios, pertenecer a algún grupo de amigos, fracasos...).

RECUERDA...

Es muy normal en esa etapa sufrir tensiones por tantos cambios, nuevas sensaciones, emociones. A pesar de eso, ¡DISFRUTA DE TU EDAD!

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Cambios de humor



¡NO ERES EL ÚNICO@!

"Odio cuando mis compañeros hablan y yo no me entero." María, 14 años.

"Mis amigos siempre ligan en la discoteca y yo no, estoy harto." Mario, 17 años.

"He discutido con mi mejor amigo, me siento fatal." Pablo, 17 años.

"Me cabrea no recibir mensajes en el Messenger, mails...." Carlos, 16 años.

"No me gusta llevar audífono." Lucía, 18 años.

"Me gusta mi amigo ¿Seré gay? ¿Mis amigos me aceptarán? Estoy hecho un lío." Carlos, 16 años.

Es normal que algunas situaciones las vivas con preocupación: tus compañeros y compañeras también están viviendo una situación parecida, quizás puede ayudarte compartir tus inquietudes con ellos y ellas.

ALGUNAS CAUSAS DE LOS CAMBIOS DE HUMOR:

Causas físicas: cambios en tu organismo de tipo sexual y emocional. Causas psicológicas: los cambios físicos también cambian tu forma de pensar, tus sentimientos, etc. Estás dejando de ser niño o niña pero tampoco eres una persona adulta y eso produce cambios de humor. Otras causas: alcohol, drogas, depresión, enfermedades, medicamentos, síndrome premenstrual, divorcio de los padres, celos, etc.

¡TODO ES NUEVO!

Algunos sentimientos son nuevos: el enamoramiento o la sensación de ridículo. Otros sentimientos se intensifican: la vergüenza. Poco a poco los irás controlando.

ERES ADOLESCENTE, es algo inevitable.

¡APRENDE Y EXPERIMENTA LAS NUEVAS SENSACIONES!

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Cambios de humor



¡MENTIRAS!

Mis padres solo quieren fastidiarme...

Es mentira porque... Quieren lo mejor para ti y tú quieres libertad: eso produce conflictos entre vosotros. Tus cambios les pillan por sorpresa también y no saben cómo ayudarte. Tener una buena relación con tus padres y/o otras personas adultas es la mejor defensa que puedes tener mientras creces y exploras. Te demuestran amor, te apoyan, te fijan límites (aunque parezca negativo, es positivo), son un ejemplo para ti, te enseñan responsabilidad, te demuestran respeto... **NO EXISTEN PADRES PERFECTOS.**

Si tengo muchos cambios de humor es que estoy loco...

Es mentira porque... Estás en una etapa en la que es común sentirse enfadado, alegre, cansado, enamorado, distraído, aburrido, feliz... ¡Conócete!.

Es mejor guardarse los sentimientos...

Es mentira porque... Si escondes tus sentimientos en tu interior harás que parezcan más horribles de lo que son. ¡Desahógate!.

Los jóvenes solo piensan en el presente...

Es mentira porque... Te preocupas por lo que pasa en el mundo, te preocupas por el futuro: tu rendimiento escolar, el fallecimiento de un familiar, las drogas, el alcohol... También te preocupan tus cualidades personales y tu apariencia física.

www.jovensordo.org

Estás en Mi vida sorda > Cambios de humor