

## Llançat/da o tímid/a?

Algunes persones tenen molta facilitat per relacionar-se, troben fàcilment tema de conversa, estan sempre obertes a noves experiències i noves persones,...

Altres són més tranquil·les i tímides, prefereixen anar coneixent les persones i adaptant-se a les situacions a poc a poc.

La timidesa és una emoció que afecta com ens sentim i com ens comportem quan estem amb altres persones. Pot fer-nos sentir incòmodes, nerviosos, insegurs i pot anar acompanyada de sensacions corporals com fer-se roig, tremolar.

Les persones tímides necessiten més temps per adaptar-se als canvis (conèixer noves persones, noves situacions,...) i

és molt possible que preferisquen allò que coneixen. No obstant, no hem de confondre la timidesa (no saber relacionar-se amb els altres) amb la introversió (no tindre necessitat de relacionar-se amb els altres). De fet, les persones tímides solen tindre aspectes molt positius que sovint no valoren: solen saber escoltar, poden tornar-se més sensibles cap als sentiments i emocions d'altres persones, són especialment afectuoses amb els altres, etcètera. La gent sol considerar-los els millors amics o amigues.

Si eres tímid o tímida, no penses que tot és negatiu, perquè segurament tens moltes coses molt positives que cal que aprengues a valorar, i si vols intentar ser menys tímid/a.

### CONSELLS PER SUPERAR LA TIMIDESA

Superar la timidesa requereix de pràctica: no rebutges oportunitats per relacionar-te socialment, com més practiques les conductes socials més fàcil et resultarà i més natural et sentiràs.

- Avança lenta però de forma segura: reforça la teua confiança a poc a poc però de manera ferma.
- És normal sentir-se incòmode, però no permetes que això faci que deixes de fer el que vols.

Pots aconseguir-ho, moltes persones aprenen a controlar la timidesa.

### Consultori

**S**oc un jove molt tímid, em costa relacionar-me, però quan consumisc alcohol tinc major facilitat. El problema és que després em costa mantenir relacions sexuals, per què?

En un primer moment, l'alcohol ofereix una breu sensació de benestar, t'animes,... però no deixa de ser una substància depresora del sistema nerviós, cosa que fa que el teu organisme s'adorma: els teus moviments són més lents, el teu cor bateja més lentament, els teus reflexos es reduïxen,... tot, tot, tot va més lent, i això, a l'hora de mantindre relacions sexuals, també es posa de manifest.



Célia Palatsí  
M<sup>a</sup> José de la Cruz



SMSEMAIL

I recorda tots els dilluns de 17 a 18 hores en el xat de [www.mislatajove.org](http://www.mislatajove.org) o telefonant al 963 990 347, pregunta per Lourdes o M<sup>a</sup> José resollem tots els teus dubtes.

### Com descrius una persona tímida?

- Una persona callada, encara que mostra interès per les coses.
  - No trau cap tema.
  - Es fa roja quan la mires.
- Amaga els seus sentiments.
  - No diu el que pensa.

### Els videojocs/internet una altra realitat

Els videojocs, el xat, Facebook, Tuenti, el Messenger i el mòbil són molt divertits sempre que tingues temps per a estar amb els teus amics/es, la teua família, fer un altre tipus d'activitats.

Però quan els videojocs, internet, el mòbil, comencen a influir en la teua vida

i en les teues relacions personals, poden convertir-se en una addicció, igual que l'alcohol, el cannabis o la cocaïna.

Si notes que últimament algun amic/a passa més temps del normal enfront de l'ordinador, ha deixat de quedar amb vosaltres per jugar a un videojoc,

es posa nerviós/a quan no li arriben missatges al mòbil, Facebook, Tuenti o al Messenger,... visita [www.madridsalud.es/abuso\\_tecnologias.htm](http://www.madridsalud.es/abuso_tecnologias.htm) on podràs fer uns tests i mesurar la seua forma de relacionar-se amb les noves tecnologies. També pots passar-te pel Centre Jove del Mercat i t'informarem de tot açò.