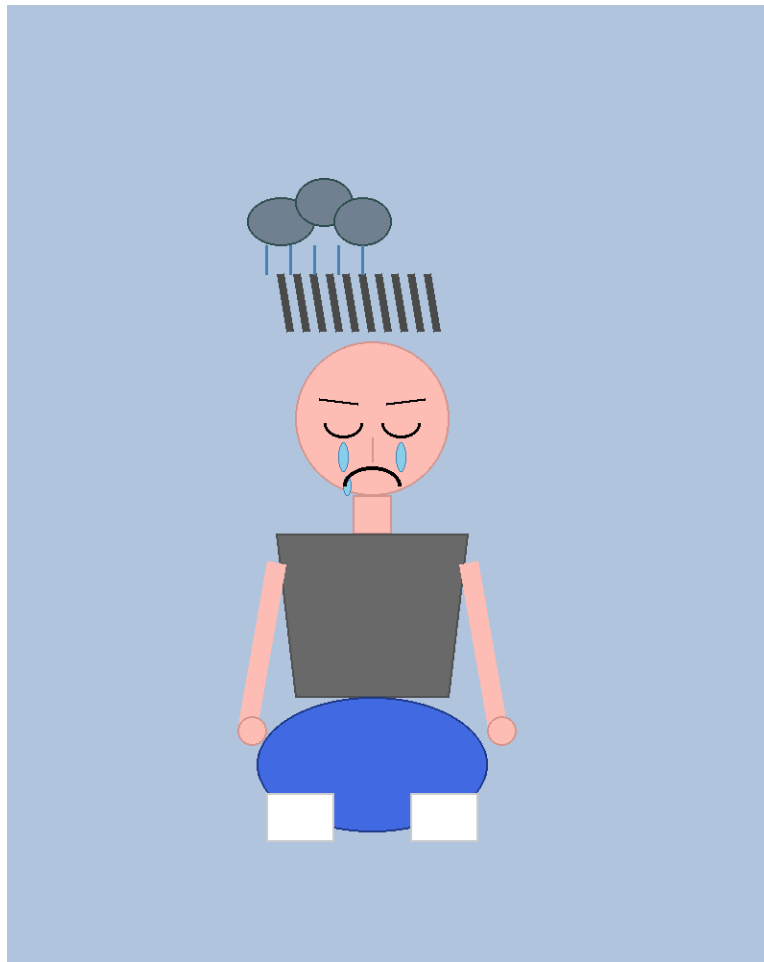


SMUTEK



Smutek to negatywna emocja wywołana stratą, rozczarowaniem lub trudnymi okolicznościami życiowymi. Objawia się opuszczonymi kącikami ust, łzami, pochyloną postawą ciała i zmniejszoną energią. Smutek jest naturalną częścią ludzkiego doświadczenia i pełni ważną funkcję - pozwala na przetworzenie trudnych emocji i adaptację do zmienionych okoliczności. Długotrwały smutek może wymagać wsparcia.