

ANSIEDAD Y ESTRÉS

El estrés y la ansiedad suelen estar relacionados y ambos pueden ser adaptativos, pero no en todas las ocasiones.

El estrés es una parte normal de la vida de toda persona ¿Conocés a alguien que no lo haya padecido alguna vez? En bajos niveles es algo bueno, nos motiva y nos vuelve productivos. Sin embargo, ¿Qué pasa con los niveles excesivos de estrés? Inicialmente, nos predispone a una salud general deficiente, ya que repercute directamente sobre el cuerpo: dolor abdominal; diarrea; mareo; sequedad bucal; dificultad para deglutir; dolores de cabeza, tensión muscular; respiración rápida; frecuencia cardíaca rápida o irregular; sudoración, temblores, disminución de la concentración; fatiga; irritabilidad, incluyendo perder los estribos; Problemas sexuales; Dificultad para dormir y pesadillas

Las respuestas de estrés, que vivimos como ansiedad (siendo uno de sus síntomas principales), pueden aparecer tras una reacción de alerta, y por lo general se asocian al miedo y la preocupación. Si bien no son iguales, el problema común es que no poseemos (o eso pensamos) las habilidades, las capacidades, recursos o el tiempo necesario para afrontar una situación concreta.

La solución más efectiva para tratar estas problemáticas es encontrar y abordar las causas, pero si las desconocemos plenamente, lo que queda por hacer es disminuir todos los factores perjudiciales. El primer paso es hacer un inventario de los factores que podrían ocasionar el "exceso de estrés". Pensar y reflexionar, y en el mejor de los casos, tomar nota:

- *¿Qué es lo que más me preocupa?*
- *¿Hay algo constantemente en mi mente?*
- *¿Siento temor de que vaya a suceder algo?*
- *¿Hay algo en particular que me angustia?*

¿Qué sigue?

- Hablar sobre lo que nos pasa, ayuda a que dejemos de procesar las cosas sólo internamente y al compartirlas con otro las elaboremos mejor. Es importante contar con apoyos (familiares, amigos, profesionales) que nos contienen y calman la ansiedad.
- Mejorar el estilo de vida. *Un estilo de vida saludable permite hacerle frente al estrés.* Se puede pensar en: Alimentarse con una dieta balanceada y saludable, evitando los excesos y las restricciones ya que ambas generan un alto monto de ansiedad. Haga ejercicio regularmente.
- Leer sobre temas de intereses para generar distracciones a nuestros pensamientos. Informarnos sobre lo que nos preocupa. El conocimiento da mayor seguridad y herramientas y eso baja nuestros niveles de ansiedad.

ANSIEDAD Y ESTRÉS

- Descansar 6 – 8 horas. Es necesario tener hábitos diarios que promuevan en lo posible un descanso reparador, ya que una mala calidad de sueño genera una mala calidad de vida. Practicar técnicas de respiración y de relajación contribuye con ello.
- Tomar descansos en el trabajo y en las tareas vividas como obligaciones. Mantener un balance entre las actividades recreativas y las responsabilidades.
- Tomarse el tiempo para estar con otras personas de nuestro agrado, compartir actividades con los allegados. El apoyo social, la escucha, la empatía, los momentos que disfrutamos con el otro son una de las principales herramientas para manejar la ansiedad y el estrés, recibiendo consejo de quienes nos conocen o simplemente, aprovechando los momentos que pasamos con otros como distracción.

Si no atacamos esta problemática probando al menos con estas soluciones básicas, corremos el riesgo de caer en el estrés prolongado, la sensación de que “nuestra cabeza quema”, sintiendo fatiga no sólo física sino también emocional.

¿Pero qué hago con las cosas que me causan estrés?

Es posible reducir el estrés haciéndonos ciertas preguntas que nos movilicen. Empezando por esta: ¿Vale la pena estresarme por esto, preocuparme por esta situación?, y añadiendo luego la palabra mágica: ¿Vale la pena estresarme por esto AHORA?. Uno de nuestros principales problemas es que tendemos a “catastrofizar” antes de tiempo, armando escenarios estresantes en nuestra cabeza que aún no sólo no suceden si no que no existen evidencias reales de que pudieran suceder. Siempre existe la posibilidad de que las cosas salgan un poco mal... pero, ¿Acaso son las únicas posibilidades?

La ansiedad puede aparecer una y otra vez, pudiendo ser conocida o reconocida (“Me doy cuenta que estoy ansioso”) o simplemente haciéndose notar porque sentimos un malestar que no sabemos manejar. En cualquiera de los casos, lo fundamental es detenerse a registrar lo que estamos sintiendo en ESE MOMENTO. ¿Qué me está pasando?, ¿Por qué creo que me siento así?, ¿Me he sentido así antes? Registrar estas cosas nos permite hacerlas CONSCIENTES y verdaderamente tomar noción de cómo nos estamos sintiendo y en el mejor de los casos ir descubriendo sus causas.

Hablemos de los estresores: Un estresor es todo aquello que despierte nuestra respuesta de estrés. Por lo general, decimos que nos sentimos estresados por “lo que nos pasa”, “Lo que hacemos”, “el tiempo”, “el dinero”, “las relaciones”. En todos estos casos, la culpa de la situación está puesta fuera. Entonces, ¿Cuál es nuestro rol? Evidentemente, si esta situación se generaliza a diversas áreas es porque el problema es un tanto más INTERNO. Cuando ya no **somos capaces de cambiar una situación**, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos.

CAMBIAR, palabra fundamental. Cambiar nuestra visión de las cosas, pensar en alternativas y soluciones más que en problemas, cambiar nuestras interpretaciones y en el mejor de los casos, cambiar nuestra manera de reaccionar frente a lo que pasa. La pregunta es ¿ESTOY DISPUESTO? Si es afirmativo, seguramente implicará aprender nuevas maneras de responder frente a lo que nos pasa.

El cambio tiene que ser una decisión inmediata, si creemos que esto puede ayudarnos. Es fundamental identificar las prioridades para controlar lo que nos preocupa y tomar un poco

ANSIEDAD Y ESTRÉS

más el control de las cosas:

- Planificar el mes, la semana y en lo posible, el día.
- Ponerse objetivos a corto plazo (dentro de esta semana, diarios) y a largo plazo (en unos meses o un año). Los objetivos nos mantienen motivados y concentrados en las tareas que hacemos para conseguirlos. Recordar siempre POR QUÉ hacemos las cosas disminuye el impacto de lo que día a día nos genera presión.
- Trabajar con PLAZOS. Tus objetivos deben situarse en tiempos REALISTAS, teniendo en cuenta tus opciones. Optimizar tu tiempo también ayuda a que se pueda aliviar la ansiedad y disminuir el estrés.
- Aprender a tolerar la frustración: no somos perfectos, tenemos derecho a equivocarnos y que a veces no vaya todo tan bien. Nos pasamos la vida aprendiendo cosas nuevas, pero cuando se trata de aprender sobre nosotros mismos y la manera de resolver nuestros problemas, nos frustramos y enojamos. Saber cómo actuar también lleva su tiempo.
- Regla de los 2 minutos para no postergar. Esta técnica implica que, todo aquello que nos lleve menos de 2 minutos resolver, hacerlo AHORA. Pedir un turno, llamar a un amigo, enviar un correo, guardar 2 o 3 prendas de ropa. A veces nos demoramos más pensando las cosas que resolviéndolas. Parece que no, pero ir quitando cosas de la lista de los “pendientes” ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés que luego puede acumularse.

Seguiremos viendo estrategias y tareas que nos ayuden a enfrentar lo que nos pasa.