

No permita que la ansiedad controle su vida



La ansiedad es conocida por todos debido a las muchas tensiones y complejidades de la vida moderna, pero alrededor del 25 por ciento de los adultos estadounidenses tienen un problema grave con la ansiedad que debe abordarse en algún momento de sus vidas.

A diferencia del miedo, que generalmente es dirigido hacia una cosa o evento específico, como un perro gruñendo o no cumplir con una fecha límite, la ansiedad a menudo no es específica y puede ser provocada por la preocupación en el futuro, sus finanzas o su salud, en general", dice el Dr. Edmund Bourne, autor de *Cómo hacer frente a la ansiedad*."

visítenos en línea
ibhsolutions.com/resources

Las causas de la ansiedad son variadas y pueden incluir trastornos en la química del cerebro, herencia, trauma infantil, abuso, estrés crónico, pérdida de un ser querido y abuso de drogas y alcohol. "Aunque puede ser útil identificar las posibles causas de la ansiedad y abordarlas, no se necesita saber por qué se siente ansioso para practicar estrategias de afrontamiento", dice el Dr. Bourne.

Estrategias de afrontamiento. Las siguientes prácticas son útiles para cualquier persona con ansiedad y pueden ser todo lo que se necesita si su nivel es leve y no interrumpe su vida. Las personas con ansiedad más grave, incluso cualquier persona que tenga pánico o síntomas de estrés postraumático, pueden encontrar que los ejercicios son útiles, pero también pueden necesitar terapia y medicamentos.

Respire de forma calmada. Este ejercicio interrumpe rápidamente el impulso de los síntomas de la ansiedad. Respire desde el abdomen, inhale lentamente por la nariz contando hasta cinco. Pause y mantenga la respiración contando hasta cinco. Exhale lentamente contando hasta cinco. Tome dos respiraciones normales y luego repita el ciclo durante tres a cinco minutos.

Deje de magnificar los problemas. Exagerar los problemas haciéndolos parecer más grandes y más graves de lo que son, puede conducir a la ansiedad. Para combatir esta forma de pensar, deje de usar palabras como terribles, horribles u horrendas en relación con eventos o situaciones de su vida. En lugar de decirse a sí mismo, "Es insoportable", o "No puedo soportarlo", trate de decir, "Puedo hacer frente" y "Puedo lidiar con esto".

Detenga los pensamientos preocupantes. Utilice esta estrategia si se siente atrapado en una espiral de pensamientos preocupantes. "Si está solo y quiere detener una cadena de pensamientos ansiosos, grite de manera fuerte y contundente, '¡Para!' o '¡Detente!'", dice el Dr. Bourne. "Si está con otras personas, grite internamente mientras visualice una gran señal de alto". Repita esto cada vez que regrese el pensamiento preocupante.

Cambie su punto de vista. Cuando la ansiedad o la preocupación por un problema real o posible esté tomando lo mejor de usted, intente pensar en la situación de las siguientes maneras:

1. Dígase así mismo que no lo tome tan en serio.
2. Diga la siguiente afirmación, "Esto, también pasará."

Combata hablarse de manera negativa. La afirmación positiva en el momento y a largo plazo puede ayudarle a cambiar las creencias de toda la vida, que tienden a permitir la ansiedad. Para que sus pensamientos sean más constructivos y solidarios, reemplace o refute cada declaración negativa. Por ejemplo, reemplace "esto es insoportable" por "puedo aprender a hacer frente a esto".

"Es probable que resistir o combatir la ansiedad empeore las cosas", dice el Dr. Bourne. "Un enfoque más constructivo es cultivar una actitud que diga: 'OK, aquí está de nuevo. Puedo lidiar con esto. Lo he hecho antes'. La ansiedad a menudo alcanza su punto máximo y disminuye en pocos minutos y pasará más rápidamente si practica estrategias de afrontamiento regularmente.

The StayWell Company, LLC ©2020