

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

TRATAMIENTO INTEGRAL DE:
- ESTRÉS
- ANSIEDAD
- DEPRESIÓN
- TRASTORNO DE PÁNICULO
- TRASTORNO DE PERSONALIDAD
- TRASTORNO DE CONDUCTA
- TRASTORNO DE IDENTIDAD
- TRASTORNO DE TIPO BIPOLAR
- TRASTORNO DE PERSONALIDAD
- TRASTORNO DE CONDUCTA
- TRASTORNO DE IDENTIDAD
- TRASTORNO DE TIPO BIPOLAR



CÓMO SUPERAR EL ESTRÉS

Podemos leer en el **Camino del Estrés** y en **Estrés Laboral** todas las consecuencias de vivir estresados, y la diferencia entre estrés interno y externo, estrés positivo y negativo. Aquí nos focalizaremos en cómo superar el estado de estrés.



El estrés como oportunidad

En nuestra experiencia, el estrés puede aprovecharse para bien.

Puede ser el punto de partida para un cambio de vida, de tal manera de estar luego muchísimo mejor que antes de padecerlo

Primera etapa: Ponerse bien

El objetivo de esta primera etapa es salir del agotamiento psicofísico.

Es fundamental para toda persona estresada, salir del estado de tensión y angustia, cualquiera haya sido su causa.

La licencia laboral puede ser necesaria según el caso.

He aquí algunas sugerencias:

- ✓ Descansar: Dormir: los primeros días es necesario hacer una “cura de sueño”, durmiendo todo lo necesario para recuperar las fuerzas y el humor.
- ✓ Hacer sólo lo imprescindible: No cargarnos con responsabilidades que no nos corresponden y después nos agotan.
 - No hacer tareas de otros en el trabajo
 - Si nuestro hijo no hace la tarea, no hacerla nosotros (sin enojarnos, que es peor!)
- ✓ Pequeñas distracciones: que ayuden a recobrar la capacidad de disfrutar. El contacto con la naturaleza ayuda mucho.
- ✓ Darse un baño de inmersión.
- ✓ Cuidar la alimentación: evitar los excesos, sobre todo antes de dormir.
- ✓ No estar pendiente de todo. Concentrarnos en lo básico.
- ✓ Programar pequeñas salidas, las que distiendan a la persona.

Esta etapa concluye cuando la persona comienza a salir del agotamiento inicial. Suele durar dos meses, aunque es variable.

Segunda Etapa: consolidación

En esta etapa, una vez superado el agotamiento inicial, se busca que la persona comience a salir del mismo, recuperando la capacidad de disfrutar y haciendo cosas postergadas.

Algunas sugerencias.

- ✓ Mejorar el estado físico: una simple caminata diaria, disminuye tensiones, mejora el descanso, despeja la mente, mejora la autoestima, disminuye la ansiedad, fortalece la voluntad, mejora el humor.
- ✓ Recuperar el juego, por ejemplo jugar a las cartas u otro juego con los hijos, amigos.
- ✓ Compartir durante las comidas: tomar la comida como un momento de distensión. Evitar la TV.
- ✓ Recuperar el buen humor: por ejemplo limpiar la casa escuchando música alegre. Bailar, cantar.
- ✓ Biblioterapia: disfrutar una buena lectura
- ✓ Meditación diaria para el que le gusta, u oración para el creyente.
- ✓ Salir en pareja: en todo estrés, se estresa la pareja. Las salidas de distensión ayudan muchísimo.
- ✓ Salir con amigos: a espectáculos deportivos, cenas, compartir.
- ✓ Vacaciones: son imprescindibles.

Tercera etapa: “Pasar al frente”

En esta etapa la persona puede aprovechar la oportunidad que le da la vida y reencauzar su actividad acorde a sus prioridades, a su misión. Y aprender a manejar las propias ansiedades:

Por ejemplo:

- ✓ si tiende a dramatizar
- ✓ si es muy perfeccionista y esto le juega en contra
- ✓ si se hace problemas por todo
- ✓ si le cuesta poner la mente en blanco
- ✓ si vive preocupado
- ✓ si no tiene confianza en sí mismo para resolver sus problemas
- ✓ si piensa mucho y resuelve poco
- ✓ si es muy rígido
- ✓ si se angustia con frecuencia
- ✓ si se enoja con facilidad
- ✓ si no sabe decir que no
- ✓ si le cuesta horrores perdonar
- ✓ si está mucho tiempo pensando en sus problemas

Para manejar estas tendencias es necesario “tomar el toro por las astas” y manejar nuestra ansiedad, para que no nos siga produciendo estrés.

La idea es 1) hacer lo que nos corresponde y

2) no abarcar más de lo que se puede

El siguiente esquema nos puede ayudar



Veamos cada punto:

- 1) En este esquemita del ser humano, se representa lo que cada uno **es**, con sus capacidades y potencial. Al empezar el día, se abre un abanico (en color amarillo) de todas las posibilidades para hacer en un día.
- 2) En estas dos barras negras está representado el *límite* personal, que consiste en distinguir lo que podemos de lo que no podemos, lo que nos corresponde de aquello que no. Esto es fundamental, es clave para manejar el estrés. Si abarcamos más de lo que podemos, nos estresaremos.
- 3) Está representada la plenitud del desarrollo personal, al haber hecho al fin de cada día aquello que nos correspondía. Esto incluye el trabajo, el cuidado personal, el bien común, compartir con otros, deporte, distensión.
- 4) Estas son las *distracciones negativas*, aquellas que nos separan de lo que es bueno hacer, aquellas que no conducen a un buen fin: distraen, pero no descansan de verdad. Hacer lo que no corresponde, o hacer de más, dejando de hacer lo propio.

- 5) Está representado un estado que puede ser desde parálisis por no hacer nada, o de extrema ansiedad, por hacer muchas cosas, pero que no corresponden al bien personal y al bien común. Es un estado de ansiedad constante. Y de estrés

Finalmente, *la persona avanza en el desarrollo personal sin estrés, cuando hace lo que tiene que hacer acorde a sus prioridades personales y al bien común.*

“Regla de oro”: el descanso de aquietarse 3 minutos

Una regla de oro para manejar el estrés consiste en aquietarse 3 minutos, 3 veces por día.

***“Consiste en respirar hondo, cerrar los ojos
y entregar aquello que nos supera”***

Aquietarse es parar, detenerse, descansar, parar de pensar y de preocuparse por unos minutos y *hacer un acto de entrega mental de aquello que nos supera. “Reconocer que somos seres humanos”. No querer abarcar más de lo que podemos.*

Entregar todo aquello que no podemos manejar, que quisiéramos pero no podemos. El que es creyente, se lo entrega a Dios, y el que no es creyente, reconoce que es un ser humano, con limitaciones, y descarga lo que lo supera.

Se puede completar haciendo un acto de relajación, distensión, lectura, distracción, oración. Pero lo que se haga, tiene que ser con un sentido de *entrega de todo* lo que nos supera, para que se produzca el verdadero descanso.

Recomendamos realizarlo tres veces al día:

- a la mañana, antes de empezar el día: nos permite empezar el día en paz,
- al mediodía reforzarlo, para iniciar la tarde descansados
- a la noche antes de acostarse, para proteger el sueño de las preocupaciones inconcientes.

Tres minutos son suficientes, aunque si alguien hace 5, mejor.

Incluso si en algún momento del día nos vemos superados, cargados y estresados, podemos cerrar los ojos, respirar hondo y entregar lo que nos supera. Lo cual nos llevará a estar aliviados y centrarnos en lo que podemos.