

Guía para afrontar la Ansiedad. 10 recursos imprescindibles.

Macarena Mingorance

Psicóloga especialista en trastornos de
ansiedad

Coach PNL

11/10/2013

www.sinansiedad.es

Macarena Mingorance

info@sinansiedad.es

Guía para afrontar la ansiedad.

Esta guía es solo para personas que sufren ansiedad y quieren afrontarla con el objetivo de vivir libres de ella.

Aquí encontrarás algunos consejos y técnicas útiles para los síntomas físicos y los de pensamiento para afrontar tu ansiedad. Evidentemente en la ansiedad hay otros factores pero esta guía te ofrezco un buen parachoques que con la práctica motivada y constante proporciona grandes resultados.

Pero antes de que empieces con la lectura de la guía, quiero que tengas en cuenta algunas cosas.

- Y sufrí ansiedad y salí de ella por tanto sé cómo te sientes. Como psicóloga mi misión es que personas como tú realicen un proceso que les lleve a vivir libremente Sin Ansiedad.

- No estás loco! La ansiedad es un trastorno no una enfermedad. Por más que pueda parecerlo a veces a tu cuerpo no le pasa absolutamente nada. Eres una persona sana con un trastorno de ansiedad.

- Puedes vivir sin ansiedad. Lo único que necesitas es el firme convencimiento absoluto de que esto es posible y utilizar las herramientas adecuadas para ello de forma firme y constante. Así mismo debes estar dispuesto a que hayan cambios en tu forma de pensar y en tu vida puesto que estos hechos son inherentes al proceso de superar la ansiedad.

EL CONTROL DE SÍNTOMAS FÍSICOS

1-APRENDE A RELAJARTE

Cuando sufres ansiedad la relajación no solo te provee de un momento de tregua sino que además te proporciona sensaciones físicas de un estado que no es frecuente en tu día a día ya que la propia ansiedad tiende a tensar los músculos de tu cuerpo, especialmente del cuello, los hombros y la espalda.

Este estado de tensión se comunica con la parte de tu cerebro que, de forma natural, provoca la ansiedad aportándole señales de alerta que alimentan ese estado. Es como si durante todo el día le estuvieses enviando a tu cerebro señales de peligro.

Aprender relajación te aporta poder sobre los músculos de tu cuerpo que al relajarse dejarán de enviar señales de peligro a tu cerebro.

Así es de importante es aprender a relajarte y por eso insisto siempre tanto en ello!!!

Te dejo un video con el que podrás realizar tu primer aprendizaje de relajación.

https://www.youtube.com/watch?v=kDck3Vn01yI&list=PLRMUKbClcXdxAT-YPEPB2rPjMrRNCnPf_&index=5

Este es un buen video para comenzar con la relajación. En realidad es en los primeros 15 min del vídeo es donde encontrarás lo que realmente debes aprender, el resto es una visualización que puedes o no escuchar aunque nunca viene mal. Me interesa que te fijes bien en cómo cambia el estado, que atiendas a las sensaciones de tu cuerpo y que te des cuenta de que es algo que haces tu sol@.

Con la práctica te darás cuenta de que tienes el poder de relajar tus músculos y en cualquier momento y en cualquier lugar, simplemente cuando tú quieras.

2-EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico no solo te permite dedicarte un tiempo a ti misma con todo lo que ellos implica respecto a tu autovaloración y autoestima sino que en sí mismo produce grandes beneficios debido a las sustancias químicas que el

Guía para afrontar la ansiedad.

ejercitarse producen en tu cerebro. Ya habrás oído hablar que las endorfinas son la hormona de la felicidad y éstas se producen al hacer ejercicio aeróbico de intensidad moderada o alta. Las clases de yoga tranquilo o estiramientos si bien producen otros beneficios no son las adecuadas si lo que queremos es generar endorfinas.

Cuando tienes ansiedad te conviene realizar ejercicio a diarios. Un paseo de media hora a buen ritmo será suficiente pero también puedes por ejemplo, nadar, correr, salir en bici o ir a clases en un gym.

En todo caso finaliza tu entrenamiento físico al menos dos horas antes de irte a dormir ya que de otra forma sus efectos euforizantes podrían interferir en la conciliación del sueño y ésta precisamente es otra de las cosas que necesitas, dormir bien.

3-DUERME TUS HORAS

Todos sabemos que después de una noche en la que no hemos dormido bien al día siguiente no estás al 100% de tus capacidades. Te sientes cansad@ y todo se hace una montaña, tu estado de ánimo se resiente y te hace estar más sensible o irascible, esto interfiere en tu relación con los demás y hace que la visión de las cosas que suceden a tu alrededor sea un poco turbia o distorsionada.

Todos los efectos nocivos de la falta de sueño se acusan y potencian más cuando sufres ansiedad. Esto te provoca un aumento de los síntomas físicos y una mayor negatividad en los procesos mentales lo que te provoca mayor ansiedad.

Por estos motivos descansar adecuadamente es una de las cosas importantes en tu día a día a fin de no provocar mayores desajustes en tu estado.

Hacer una relajación con auriculares cuando ya estés en la cama te ayudará con toda seguridad a conciliar el sueño.

También puedes echar mano de infusiones. La valeriana, la tila, la parsiflora o la amapola californiana solas o en combinación media hora antes de acostarte pueden ayudarte a descansar mejor. Si estás tomando fármacos para dormir consulta con tu médico antes de tomar además infusiones de este tipo.

Es importante mantener una buena higiene del sueño por eso te dejo aquí algunas cosas que debes tener presente.

Guía para afrontar la ansiedad.

1. La cama es sólo para dormir y para tener relaciones sexuales: El resto de actividades como tumbarse en la misma para ver la televisión, leer las redes sociales, revisar el correo o jugar en el móvil, tableta o portátil no nos aporta ningún factor positivo si queremos dormir mejor al final del día.

2. Horarios y rutina: Para conseguir dormir bien necesitamos organizar nuestro sueño y hacerlo de forma responsable. Hay que irse dormir a la misma hora cada día y despertarse también a la misma hora, en la medida de lo posible. Entrenar a nuestro cuerpo de cara al sueño hará que nos durmamos también más rápidamente y nos despertemos más frescos.

3. Una buena zona de descanso: El lugar donde duermes debe ser un templo de tranquilidad y silencio. El móvil, el portátil o la televisión deberán estar fuera de la zona de descanso. Lo ideal es que esté oscuro, relativamente fresco y todo lo tranquilo que sea posible. La habitación deberá estar ordenada y con pocos objetos alrededor para facilitar ese ambiente de tranquilidad que requiere un sueño reparador.

4. Menos bebidas con cafeína: El café, el té o los refrescos pueden apetecer mucho a lo largo del día pero la cafeína nos provocará más dificultad para dormir por la noche y también aumentan la necesidad de despertarse para hacer pis durante la noche.

5. Beber menos alcohol: El alcohol deprime el sistema nervioso, lo que ayuda a quedarse dormido. Sin embargo, este efecto desaparece a las pocas horas, lo que provoca que podamos despertarnos varias veces a lo largo de la noche, impidiendo un buen sueño. Además de esto, el alcohol magnifica los ronquidos y otros problemas respiratorios relacionados con el sueño.

6. Siestas sí, pero cortas: Dormir la siesta es beneficioso para continuar con energía el resto del día, pero no si son extensas. Un máximo de 20 minutos nos sentará fenomenal. Más, sólo impedirá que por la noche no consigamos conciliar el sueño.

7. Si no consigues dormirte, levántate: Quedarse en la cama tras 20 minutos de haberse ido a dormir es un indicador de que no estamos relajados y por tanto, nos va a costar quedarnos dormidos. Levántate, ponte a leer un poco, y luego vuelve a la cama. Dar vueltas y vueltas en la misma durante horas no acelerará el proceso.

4-APRENDE A RESPIRAR

Muchos de los síntomas de la ansiedad están relacionados con una incorrecta respiración.

La ansiedad hace a menudo que tu respiración sea superficial esto te provoca una falta de oxígeno a nivel sanguíneo que puede provocar mareos y hormigueo en las extremidades. Si éste es el caso hacer respiraciones más profundas y completas te será de gran ayuda.

Cuando sufres un ataque de pánico tu respiración suele ser excesiva, hiperventilas y por tanto la técnica de respiración debe conducirte a rebajar tu nivel de oxígeno en sangre. ¿Cuántas veces has visto en la tele a personas con un ataque de ansiedad a las que les ofrecen una bolsa de papel para respirar? Pues si este es el caso esa es una buena medida.

5-COME CORRECTAMENTE

La ansiedad puede dar lugar a dos comportamientos distintos en relación a la alimentación.

- Comer demasiado ya que comer alivia la sensación de ansiedad
- No comer a causa del estado nervioso.

Ambas irregularidades afectan a las personas con ansiedad y aunque sus efectos son distintos ambos son igualmente nocivos para la salud.

Estas disfunciones alimentarias suelen desaparecer a lo largo de un proceso terapéutico que trate la ansiedad de origen pero mientras esto sucede puedes como medida de control realizar un registro que te haga consciente de qué comes y cuando lo comes, de ésta manera puedes tomar decisiones de forma más juiciosa y facilitarte un cambio de conducta.

Ni que decir tiene que el consumo de sustancias estimulantes como el café o productos que contengan cafeína o ginseng, deben desaparecer por completo de tu alimentación.

EL CONTROL DE LOS PENSAMIENTOS

Es la otra "pata" fundamental de la ansiedad. A menudo tus pensamientos son; dramáticos, desesperados, absolutos (si/no), inflexibles, terroríficos, recurrentes, anticipatorios, de control... En definitiva son pensamientos distorsionados.

Estos pensamientos te provocan tensión y finalmente ansiedad por ello es urgente incidir sobre ellos de forma que puedan adecuarse a tu realidad vital.

6-TOMA CONCIENCIA

Lo primero que necesitas es tomar conciencia de cuáles son esos pensamientos, en qué circunstancias se producen y con qué frecuencia (con que personas estabas, en qué lugar...). Esto puedes llevarlo a cabo con una sencilla tabla.

Día	Hora	Circunstancia	Pensamiento

Tomar conciencia de esos pensamientos te permitirá abordarlos más fácilmente además de darte una dimensión real de tu problema.

7-APRENDE MEDITACIÓN

En lo que a la ansiedad se refiere la meditación no es más que una práctica que te permitirá mantener tus pensamientos en pausa. Realizada cuatro o cinco veces al día durante 5/10 minutos te proporcionará lucidez y descanso. Además te permite también tomar el control sobre tus pensamientos en lugar de permitir que sean ellos los que controlen tu mente y tu estado.

8-HÁBLATE CORRECTAMENTE

Destierra de tu mente las instrucciones negativas, evita las críticas destructivas hacia ti mism@ y nunca más empieces una frase por "Pero..." o "Y si..." Las palabras son mágicas y tienen el poder de darte aquello que pidas. Así que si pones "peros" a una salida con amigos por tu miedo y finalmente sales tus "peros" se convertirán en miedo a que aquello ocurra. De la misma manera pasa con los "Y si..." Son formas de proyección negativas y no hará falta que el "universo" intervenga para hacer esos miedos reales pues en tu mente ya lo

Guía para afrontar la ansiedad.

son y pondrás todos los medios naturales para estar preparad@ para afrontarlos, pero como son imaginarios... no pasará nada y tendrás ansiedad.

Así pues hablarte correctamente es una de las cosas que puedes hacer que te beneficiarán enormemente. ¿Acaso te sientes igual si te dices "soy un@ inútil" que si te dices "Si yo puedo!"? El cómo te hablas afecta no solo a tu estado de ánimo sino también a tu autoestima (que por cierto se ve muy afectada por la ansiedad).

Otro asunto importante es que lo que te digas se ajuste a la realidad así no eres un inútil, solo te cuesta mucho hacer una tarea específica, en esta vida hay muy pocas cosas realmente "terribles" o "horribles" hay cosas que te gustan más y otras menos puede que algo no te guste nada de nada pero de ahí a ser horrible todavía hay un trecho y algo "horrible" ya te asusta solo de pensarlo!

Tal vez no te hayas dado cuenta de cuantas veces al día te autocríticas y una vez más el primer paso es tomar conciencia así que te propongo que durante la próxima semana no te critiques...A ver qué pasa!

9-PON ATENCIÓN AL LENGUAJE CORPORAL

Desde hace unos años se ha puesto de moda que algunos de los investigadores de las series de más éxito utilicen sus conocimientos del lenguaje corporal para atrapar a los malvados culpables que se ven delatados por sus gestos y maneras. ¿Cómo es esto posible?

El lenguaje corporal expresa de forma inequívoca nuestras emociones y pensamientos y no solo eso sino que de forma inconsciente podemos leer ese lenguaje en los demás.

Así tú que eres una persona ansiosa seguro que en muchos momentos de tu día vas con los hombros encogidos, más que probablemente tu mirada delatará que estás muy atent@ a lo que pase a tu alrededor, puede que a menudo andes ensimismad@ en tus propios pensamientos pareciendo que estás en las nubes y no prestes atención a tu labor manifestando así problemas de concentración, es muy probable también que suspires con frecuencia y si estás sentado ante otra persona cerrarás brazos y piernas manteniéndote a la defensiva.

Dado que existe un gran feedback entre cuerpo y mente puedes utilizar este hecho en tu beneficio ya que si bien tu cuerpo manifiesta tus emociones y pensamientos también se da el fenómeno inverso.

Si tú te mantienes consciente de tu posición corporal puedes corregirla y de esta manera enviar señales de seguridad a tu cerebro. Así pues mantén una postura erguida (también respirarás mejor que encogid@) los hombros relajados, la cabeza y la mira alta, el paso firme y seguro y si estás sentad@ no te cruces de piernas y brazos, esto te mantendrá con una actitud abierta.

10-INTERPRETA LA VIDA EN POSITIVO

De nuevo nos encontramos ante un ejercicio de poner conciencia. Esta vez sobre todo lo positivo que hay en tu vida. Este ejercicio te ayudará a abrir tu mente y a apreciar todo lo bello que seguro que habita en tu vida alejando con cada pensamiento positivo a la gran afición de la ansiedad de verlo todo negro o desde un punto de vista catastrófico. La mente ansiosa siempre tiende a la negatividad y a llevarte a los mundos oscuros donde habita. Este es el ejercicio que empezará a abrir ventanas en esa oscuridad.

Realiza este ejercicio primero respecto a tu vida, escríbelo puede que lo vayas ampliando conforme pasen los días ya que día a día ese será tu resumen antes de acostarte, "ver todo lo positivo que ha pasado hoy".

Para que todo esto funcione solo hay que practicar, practicar y practicar!!!