

TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EXPLICADO EN 8 PASOS

¿Qué debe hacerse cuando empiezan a notarse síntomas de ansiedad?

- 1) En primer lugar hay que descartar la posibilidad de cualquier enfermedad de carácter orgánico, mediante los análisis oportunos.
- 2) Una vez determinado que el origen es relacional, conviene hacer una seria reflexión sobre el tipo de vida que se está llevando.
- 3) Hay que ver si el descanso es adecuado, es decir, si se duerme un número de horas aceptable y si los horarios son regulares. Si esto no es así, hay que corregirlo y establecer unos horarios que regularicen esta situación.

#DESCARGABLES

4) Conviene determinar si el estilo de vida es excesivamente sedentario. Si es así, conviene igualmente dedicar algunas horas a algún tipo de actividad o ejercicio físico. Estudios recientes han llegado a la conclusión de que la falta de ejercicios es un factor importante en la aparición de los síntomas de la ansiedad y la depresión. Y que la actividad física presenta un valor similar a cualquier procedimiento de psicoterapia tradicional. El ejercicio promueve una reducción significativa de la ansiedad. Una sesión de ejercicios aeróbicos, es suficiente para reducir la ansiedad. Se recomienda realizar ejercicios rítmicos con una duración de unos 30 minutos a una intensidad del 60% de la intensidad máxima permitida para cada sujeto. Los beneficios comienzan a ser sentidos luego de unas 20 semanas de practica (Hughes, 1994).

5) Más importante todavía que los puntos anteriores resulta la forma en que se afrontan la situación. Hay que evitar todo tipo de anticipación o pensamiento sobre la ansiedad, siendo ésta la causa más importante del mantenimiento y crecimiento de dicha ansiedad, provocando aún mayor inseguridad. Conviene actuar con naturalidad; cuanto más se observen las posibles señales de ansiedad, más probable será que esto ocurra.

#DESCARGABLES

6) En algunas ocasiones, los primeros indicios del comienzo de una crisis de ansiedad, suelen manifestarse mediante un ligero cosquilleo en las manos. Esto significa que hay un exceso de oxigenación provocado por hiperventilación. En este momento resulta ideal la respiración diafragmática, respiraciones lentas, reteniendo el aire con la inspiración y expulsándolo con la mayor lentitud posible. Lo ideal es inspirar llenando los pulmones al máximo a la vez que observamos cómo aumenta el volumen de nuestro abdomen, retener un poco el aire e inmediatamente expulsarlo lentamente, de tal forma que la espiración dure aproximadamente el doble que la inspiración. En ocasiones se utiliza una bolsa de plástico para respirar dentro de ella, de tal manera que después de unos minutos se consigue reducir el nivel de oxígeno en el organismo y desaparece la sensación de cosquilleo.

#DESCARGABLES

7) Otro síntoma anticipatorio suele ser una sensación repentina de pérdida de equilibrio, mareo o inestabilidad. En estas situaciones, es recomendable no fijar la atención en nuestro cuerpo y por el contrario, focalizarla hacia el exterior. Por ejemplo, dirigir la vista hacia algo lejano, intentando identificarlo, puede ayudar a recuperar o mantener el equilibrio. Se trata de dirigir la atención visual en una dirección distinta a nuestro cuerpo. Igualmente se puede hacer este mismo ejercicio con el resto de los sentidos, enfocándolos siempre hacia el exterior, nunca hacia nuestro cuerpo. Intentar identificar sonidos lejanos, coches, voces o cualquier otra cosa, puede ser un sistema válido para conseguir desenfocar nuestra atención del problema.

8) Hay que dedicar el tiempo que sea necesario para conseguir relajarse. Una vez se ha logrado evitar o aminorar la situación de crisis, no está de más siempre gratificarnos con alguna pequeña satisfacción. A fin de cuentas la correcta realización de estas instrucciones, requiere un cierto entrenamiento y conseguir el resultado adecuado, es un logro que nos aproxima hacia el control futuro de nuestro cuerpo y por tanto a la solución del problema.

#DESCARGABLES