

¿CÓMO PUEDO DISMINUIR LA ANSIEDAD?



LAURA
Castellano G.

TIPS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

Evita o disminuye el consumo de cafeína y azúcar (refrescos, gominolas, chocolate, etc.)

Evita el consumo de sustancias: alcohol, tabaco u otras drogas.

Identifica aquello que te genera el malestar: ¿En qué estás pensando?

Dedica un tiempo concreto a ese pensamiento. Por ejemplo [5 min]

Piensa del 0 al 100, que probabilidad REAL hay de que suceda lo que temes.

TIPS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD

Una vez pasado los 5 min no te permitas volver a ese pensamiento. Si te viene a la cabeza haz otra cosa. Por ejemplo [Manualidades]

Mantener una actividad física constante es indispensable: mientras haces ejercicio es difícil mantener el pensamiento.

Prioriza, no se puede hacer todo, haz un plan diario de lo que debes hacer y distribuye tiempos adecuados y suficientes para cada cosa.

Selecciona de las situaciones esa parte que te corresponde ¿de qué te puedes ocupar tú? Desarrolla un plan de acción.

Toma tiempo para ti, permítete consentirte, realiza actividades que te gusten y te hagan desconectar: bailar, cantar, pintar, etc.

¿Por qué son efectivos estos Tips?

Mantener una alimentación saludable es esencial para disminuir ciertos síntomas y malestares que tengan raíz psicológica, y esto es porque cuando tenemos ansiedad, solemos comer cosas que nos apetecen y muchas de esas veces no son alimentos saludables, podemos tender a consumir chuches, chocolate y en gran medida, alimentos procesados, esto tiene un efecto en el cerebro, no solo satisface el comer (aunque en ocasiones podamos sentir culpa o sensación de no poder parar) por la señal que esta acción envía al cerebro sino que también estamos comiendo algo que nos gusta y esto tiene dos consecuencias primordiales:

Una mala alimentación y a deshoras, inicia y mantiene los problemas gastrointestinales. El exceso de azúcar y cafeína puede generar dolores de cabeza e insomnio.

Estas sustancias junto con el chocolate y otras sustancias tóxicas son estimulantes, lo que ayuda a la hiperventilación y acelera las palpitaciones.

También es importante mantener una actividad física constante, ya que cuando nos ejercitamos nuestro cerebro segrega endorfinas, sustancia que nos ayuda a sentirnos mejor y a su vez nos mantiene ocupados tanto física como mentalmente, es muy difícil mantener el pensamiento mientras estamos haciendo ejercicio.

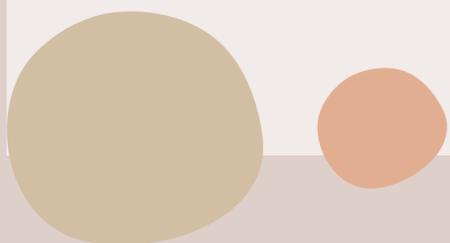


Otra manera de mantener la mente ocupada es haciéndolo trabajar, las operaciones matemáticas nos obligan a enfocar la atención en ella para poder resolver los problemas adecuadamente y es realmente lo que se busca, desviar la atención de la sintomatología, el malestar y en concreto, de los pensamientos que nos producen ansiedad.

Dedicar tiempo a estos pensamientos no está mal, lo que está mal es que nos afecten como lo hacen y que no hagamos otra cosa que alimentarlo, por eso, es importante que busques suficientes actividades para ocupar tu tiempo y por supuesto en las que incluyas tiempo para ti, para tu cuidado personal e intelectual y para alguna actividad que realmente disfrutes, esto como todo lo anterior, hará que tu cerebro envíe las señales correspondientes para que sepas que te vas encontrando mejor.

No se trata, como hemos dicho, de evitar el pensamiento, sino darle el tiempo en su justa medida, pensemos en aquello que nos preocupa, busquemos al menos 3 soluciones o 3 alternativas para cambiar la situación o que no suceda lo que tememos. Dedicarle 5 minutos a cada una de las cosas que nos preocupan, es más que suficiente.

¡Recuerda que los pensamientos son solo eso, pensamientos!



EJERCICIOS PRÁCTICOS

Conoce las cosas que te dan ansiedad:
Realiza un autorregistro

Escribe: Crea un diario donde puedas expresarte abiertamente sobre tus miedos y preocupaciones

Lluvia de ideas:
Durante los 5 o 10 minutos diarios que le dediques a pensar en todo aquello que te preocupa, rápidamente escribe las primeras ideas que te vengan a la mente para solventar algunas o todas las situaciones, ¡Recuerda no las valores!
Puede que no sean la solución definitiva.

Aprende algo nuevo cada día:
de cualquier área, puede funcionar realizar alguna receta de cocina a la que no te habías animado, algún minicurso de habías pensado tomar, manualidades, empezar un nuevo hobby, etc.



LAURA
Castellano G.