50 maneras rápidas para calmar la ansiedad

por Diana Díaz el 24 de Junio del 2013

Buscando consejos y tratamientos para la ansiedad, en una de mis investigaciones cotidianas, encontré una lista con maneras rápidas para calmar la ansiedad, pero no son siete ni diez ¡Sino cincuenta! Y honestamente me pareció una lista muy valiosa, así que decidí revisarla y tratar de mejorarla para el beneficio de todos. Muchos de estos consejos pueden parecer sencillos, pero en general siempre he considerado que para superar la ansiedad es más efectivo hacer una serie de esfuerzos, aunque sean sencillos, que esperar que aparezca una cura única y definitiva. Esto es porque la ansiedad nos afecta de múltiples maneras y es un trastorno que se alimenta de muchos eventos diferentes.

Cada persona intenta lidiar con la ansiedad de la mejor manera posible y, está bien, lo que funciona para mí, pero no ser de utilidad para otra persona, sin embargo, a veces vale la pena escuchar los consejos de los demás porque siempre hay gran sabiduría en las experiencias de otros. Estos consejos son muy útiles, porque no importa el tratamiento que elijas, siempre puedes ponerlos en práctica.

Para que sea más práctico, los consejos están divididos en subcategorías y para esta primer entrega, comenzaré con los más generales.

1. Ejercicio. La actividad física es esencial para mantener nuestro organismo balanceado. El ejercicio nos ayuda a relajarnos con más facilidad, libera endorfinas y mejora el estado de ánimo. Además de esto, funciona como un mecanismo de distracción excelente.
2. Meditar. Aprender a relajar nuestra mente y a dejarla en blanco es una buena manera de aprender a no prestar tanta atención a nuestros problemas -síntomas de ansiedad- y en general a todo aquello que nos abruma. Los beneficios de unos minutos de meditación son incontables. Si bien puede parecer difícil al principio y puede parecernos frustrante, la meditación es como un músculo y definitivamente mejoramos con la práctica. En todo caso, si tienes problemas para hacerlo solo, existen muchas grabaciones efectivas que te pueden guiar por el proceso de meditación.
3. Respiración profunda. No puedo dejar de lado este poderosa herramienta para controlar nuestra ansiedad. Muchas veces el solo hecho de concentrarnos en nuestra respiración produce un efecto calmante sobre el estado de ánimo. Acá puedes revisar algunos consejos sobre como mejorar tu técnica de respiración profunda.
4. Enfócate en algo más. Cambiar de actividad por un momento, combate la ansiedad cambiando temporalmente tu atención a otra cosa.
5. Habla con otras personas. Como seres sociales que somos, compartir nuestras ansiedades puede ser una gran manera de obtener consejo y sobretodo apoyo y comprensión.
6. Despeja tu mente. Cuando los niveles de ansiedad son muy altos, nuestra mente se siente abrumada y esto hace que sea difícil concentrarnos en lo que tenemos que hacer. Tómate unos minutos para despejar tu mente de todo la angustia antes de empezar otra actividad. En el libro para superar la ansiedad, viene un consejo

muy valioso, que se trata de cada día, antes de comenzar con las actividades cotidianas, evaluar nuestros pensamientos y elegir cuáles son buenos y beneficiosos y cuáles son “malas hierbas” que deben ser cortadas antes de convertirse en un gran árbol que nos va a hacer más que absorber nuestra energía. Puedes leer más consejos de esta guía haciendo click aquí.

7. Tómate un descanso. No sirve mucho presionarte a hacer las cosas si tu organismo ya está estresado, tomate unos segundos de descanso antes de comenzar con tus actividades.
8. No te agotes. La relación entre ansiedad y agotamiento es muy estrecha. Cuando algo nos preocupa es muy fácil encontrarnos pensamos solamente en eso una y otra vez hasta el cansancio, esto porque pensamos que así estamos solucionando nuestros problemas, pero no es así. Intenta retar este pensamiento, analiza sí dándole tantas vuelas puedes encontrar una solución y, si no es ese el caso, trata de dejarlo de lado por un rato.
9. Deja ir el pasado. Si te sientes mal por cosas que ya han sucedido, tomate un momento para racionalizar y convencerte de que de que no hay nada que puedas hacer para cambiar las cosas ahora.
10. Cuenta hasta diez. Lo has escuchado mucho y es un consejo trillado, pero eso es porque sí es útil. Cuando sientas que todo está a punto de salirse de control, cuenta hasta diez, respira profundamente y concentrarte en tu respiración.
11. Sé realista. No te diré que seas optimista, pues sé que en momentos de ansiedad, nos es muy difícil no esperar lo peor. Sin embargo, pensar de manera realista implica que aceptamos la posibilidad de que algo malo suceda, pero sabemos que eso no es lo más probable.
12. Aprende a dejar ir el control. En Venciendo tu Ansiedad también se habla mucho de como la ansiedad nace de una fuerte necesidad de control y a mi parecer esto es completamente cierto. Sin embargo, en la vida, incluso los eventos más cuidadosamente planificados pueden -y usualmente lo hacen- tomar giros inesperados. A veces, la única cura para la ansiedad causada por estas cosas es simplemente ceder ese control y aceptar las cosas como son, dejarnos llevar, flotar.
13. Amplía tu perspectiva. La ansiedad, por su naturaleza, nos hace centrarnos en pequeños detalles -esto tiene sentido como mecanismo de defensa- pero como la ansiedad es una respuesta que está surgiendo fuera de lugar, tenemos que intentar recobrar la calma y tratar de recobrar la visión global de las cosas.
14. Enfrenta tus miedos y preocupaciones. A veces no tenemos otra opción más que esta. En mi pueblo existe un dicho que va así “Al mal paso, darle prisa” y la sabiduría popular que esto encierra, es muchas veces esencial para superar nuestros problemas.

Dieta y suplementos

Estos consejos están enfocados en ayudarle a hacer algunos cambios o adiciones a tu dieta para reducir la ansiedad.

15. Limita el consumo de cafeína. La cafeína es un estimulante y combinado con niveles altos de ansiedad, puede hacerte sentir muy mal. Si estás estresado, evita el consumo de café u otras bebidas con cafeína (como bebidas energéticas).

16. Toma una taza de té. Las infusiones de té, especialmente verde y negro, pues estos contienen L-teanina, que es un aminoácido capaz de producir una sensación de relajación y un efecto calmante sobre la mente y el cuerpo. Esto debido a que aumenta el nivel de producción del ácido gamma-aminobutírico (GABA), afecta los niveles del serotonina y de dopamina en el cerebro. Así que, como puedes ver, son muchos los beneficios de hervir un poco de agua y tomarse una tacita de té.

17. Cocina tu propia comida. Involucrarse en el proceso de preparar, cocinar y comer una comida puede ser una gran distracción de una serie de tensiones. Si estás deprimido o nervioso, trata de hacer tus comidas favoritas o alimentos que te satisfagan y te hagan sentir mejor.

18. Come un refrigerio. Algunos estudios han sugerido que los niveles bajos de azúcar puede ser un importante contribuyente a la ansiedad. Puede asegurarte de que tu cuerpo está trabajando con la energía necesaria, comiendo una merienda saludable.

19. Consume alimentos ricos en vitamina B. Las Vitaminas B son especialmente importantes para mantener una buena salud mental. Es esencial consumirla, pues el cuerpo no la produce ni la almacena. Lo bueno es que se puede obtener de muchos alimentos como: carnes, pescado, lechuga, espinacas, muchas de frutas, nueces, entre otros.

20. Toma un poco de leche. El viejo remedio de tomar un vaso de leche caliente realmente puede funcionar como relajante. Si tu ansiedad te produce trastornos de sueño, te conviene saber que la leche contiene triptófano, que puede ayudarte a conciliar el sueño con mayor facilidad.

21. Consume albahaca. La albahaca ha demostrado ser una hierba con efectos de relajación. Puedes consumirla en pesto y darle variedad a tus comidas. También algunas personas consumen esta hierba como infusión, haciendo click aquí está la receta para elaborar un té de albahaca.

22. Chocolate Negro. Consumir una pequeña cantidad de chocolate negro de alta calidad , además de ser una experiencia deliciosa, puede ayudarte a relajarte.

23. Mastica menta. La menta, además de su fresco aroma, puede ayudar a reducir los sentimientos de enojo y nerviosismo, haciéndote sentir muy bien.

24. Considera suplementos alimenticios. Puedes tomar algunos suplementos a base de hierbas, como la raíz de valeriana, la antes mencionada L-teanina, flor de la pasión o suplementos más completos que contengan magnesio, calcio y vitaminas del complejo B.

En Casa

25. Disfruta. Ya sea que disfrutes de una copa de vino, una deliciosa comida, mirar una película, tómate el tiempo para disfrutar de algunos placeres sencillos para que envíes señales de relajación a tu sistema nervioso y así calmar tus ansiedades.

26. Toma una ducha o baño. El agua caliente tiene efectos relajantes y te puede ayudar a eliminar tu ansiedad y a sentirte mejor.

27. Usa de aceite de lavanda. La lavanda tiene un efecto calmante. Enciende una vela o ponte un poco de aceite de lavanda en la piel o en el baño para mayor relajación (el aceite se absorbe muy bien a través de la piel).

28. Recibe un masaje.Puede ser buscando un profesional en un spa o bien, pide a alguien cercano que te dé un masaje suave. Esto puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas físicos y mentales del estrés.

29. Haz lo que te gusta. Si te gusta recorrer tiendas o librerías, ç dar largos paseos por el parque, escuchar un poco de música (que se ha comprobado que puede ser tan relajante como un masaje) tómate un poco de tiempo para hacer estas cosas. Te divertirás y olvidarás de las preocupaciones por un rato.

30. Algunas tareas del hogar te pueden sentar bien. Hacer un poco de trabajo alrededor de la casa como barrer, lavar los platos o hacer jardinería en el patio puede ser una gran manera de aliviar el estrés, distraernos y aliviar la mente.

31. Haz la siesta. Los problemas de sueño son un factor clave en el desarrollo y mantenimiento de problemas de ansiedad. Una forma de mantener tu ansiedad bajo control es hacer una pequeña siesta. Sueño te relajará y te dará la oportunidad de despejar tu mente.

32. Mira una película de comedia o algo que te haga reír. La risa puede ser realmente la mejor medicina, sobre todo cuando se trata de lidiar con el estrés.

33. Lleva un diario. Este es un ejercicio muy recomendado, pues una manera de materializar nuestros problemas y así empezar a lidiar con ellos. Puede ser una gran manera de organizar tus pensamientos y liberar algunas emociones reprimidas.

34. Practica un poco de yoga. El yoga puede ayudar mucho a relajar y tener un mejor control sobre la mente y el cuerpo, ayudando a estirar los músculos y concentrarse en tu respiración.

35.Realiza actividad física. El ejercicio es esencial para superar la ansiedad y llevar un estilo de vida saludable. Según Venciendo tu Ansiedad (que es una guía para superar la ansiedad, haz click aquí para más información) la elección de la actividad física apropiada va a depender de cómo es tu ansiedad. Por ejemplo, si lo que sientes es que la ansiedad te paraliza, puedes combinar una actividad aeróbica fuerte (como spinning o correr) con una actividad relajante y de meditación (como tai chi), en la cual puedas poner en práctica ejercicios de respiración. Correr al aire libre es muy recomendable pues además de ser relajante, el hecho de salir y tomar un poco de sol es importantísimo para muchos procesos químicos del cuerpo, como la fijación de la vitamina K, por ejemplo.

36. Investiga tus problemas. Si no puedes dejar de pensar en tus problemas, trata de investigar cómo se puedes solucionarlos, superarlos o lidiar con ellos. Aprende técnicas

para retas tus pensamientos y alcanzar un pensamiento realista (acá puedes leer un poco más sobre este tema).

37. Lee un libro. Leer es bueno en muchos sentidos, pero sobre todo nos ayuda a distraernos de nuestros problemas.

38. Pasa tiempo con una mascota. Jugar, caminar o simplemente disfrutar de la compañía de una mascota puede ser una gran manera para relajarnos. El amor y el afecto mascotas proporcionan puede ser un gran alivio para la tensión. Las mascotas tienen la capacidad de darnos muchos más beneficios de los que podemos imaginarnos. Estudios han comprobado, por ejemplo, que indican que el ronroneo de los gatos es bueno para la salud del corazón.

En el trabajo

39. Toma un descanso. Si bien puede parecer contraintuitivo, cuando se está estresado en el trabajo, tomar un descanso puede tener un efecto muy beneficioso sobre nuestro estado mental. Tómete unos minutos para alejarte de tu escritorio (o cualquier otra fuente de estrés) y respirar.

40. Sal a tomar el sol. La mayoría de trabajos nos mantienen encerrados en un ambiente cerrado durante, precisamente, las horas de sol. A pesar de esto, es importante que saques algún momento en tu día para salir, aunque sea durante tu hora de almuerzo. La luz del sol es un estimulante del humor natural (el sol es esencial para que cuerpo aproveche ciertas vitaminas) y no recibir suficiente puede facilitar estados de ansiedad y depresión.

41. Camina, muévete. Hacer un poco de ejercicio o incluso salir de tu cubículo u oficina (si es tu caso) realmente puede ayudar a aliviar las situaciones de estrés. Camina un poco alrededor de tu oficina y toma ese espacio para pensar y relajarte un poco.

42. Elabora un plan y una rutina. Cuando te enfrentas a una situación abrumadora que te provoque ansiedad, puedes ayudarte, trabajando para crear una manera de lidiar con la situación. Siéntate y escribe (y visualiza) cómo puedes conseguir solucionar un problema paso a paso.

43. Evita a las personas que te puedan hacer sentir peor. Ciertamente algunas personas ayudan a alimentar el estrés, de modo que si tienes un compañero de trabajo de este tipo, asegúrate de mantenerte alejado de esa personas hasta que te sientas balanceado y relajado.

44. Escucha música. Se ha encontrado que la música puede ser tan efectiva para relajarnos como un masaje. La mayoría de empresas permiten que sus empleados utilicen audífonos y escuchen su propia música, sácale provecho a este beneficio.

45. No te quedes “rumiando” un problema. Cuando no encontramos una solución, es muy fácil encontrarnos rápidamente atrapados pensando solamente en ese problema una y otra vez, cuando muchas veces lo más saludable es tomar un poco de distancia y las cosas se aclaran por sí solas.

46. No te apresures. Incluso si tienes un millón de cosas que hacer en el trabajo y todas son urgentes, presionarte demasiado y correr no te ayudará. Trata de ir con calma, haciendo las cosas bien, para que no tengas que repetir o volver a empezar y no sumes mayor estrés.

47. Pide ayuda. Si realmente tienes demasiado trabajo en tus manos, exprésalo y aprende a decir que no, cuando te percatas de que estás sobrecargado. No tienes que hacerlo todo tu mismo.

48. Habla con tus compañeros de trabajo. Muchas veces hablar de nuestro sentimientos con las personas que están en la misma situación puede ser beneficioso. Es muy probable que no estés sólo con tu ansiedad y es más fácil encontrar soluciones cuando se trabaja en equipo.

49. Esfuérzate por sonreír. La risa es un excelente relajante natural e incluso si no es natural, se ha descubierto que el sólo hecho de sonreír puede ser suficiente para levantarnos el ánimo. El cerebro, está entrenado para registrar la señal de la "sonrisa" y la relacionarla con felicidad.

50. Toma la riendas de tu recuperación. Esto lo dice mucho en la guía Venciendo tu Ansiedad y no podría ser más cierto. Nadie te conoce mejor que tu, confía en que puedes superar tu ansiedad y trabaja por hacerlo. Tienes las herramientas, ahora ponlas a trabajar. Si te interesa conocer más sobre la guía para superar la ansiedad, así como otros ejercicios útiles, te recomiendo que hagas click aquí. Y si sufres de ataques de pánico, no te pierdas el video informativo, pues tiene consejos que te pueden ser muy útiles.