Algunas recomendaciones para aliviar su ansiedad

La ansiedad excesiva, con sus diversas manifestaciones, tanto físicas cuanto psicológicas, se presenta a diario en muchas personas, disminuyendo su energía, rendimiento y calidad de vida.

Le ofrecemos a continuación, algunos consejos para aliviarla y volverla a niveles normales:

- Retome el control sobre sus pensamientos. Intente impedir que diversos pensamientos negativos acerca del futuro, mediato o inmediato, dominen su vida. Considere que aspectos positivos pueden tener los mismos sucesos o proyectos.
- Deténgase un momento a reflexionar sobre algunos hechos positivos que le hayan sucedido, aunque sean escasos y los considere poco importantes,
- Dedique un tiempo, cada semana y cada día al despertar a planificar sus actividades, encare los problemas pendientes y descarte actividades que lo aburran o no lo beneficien.
- Si su problema es el exceso de trabajo, asigne un tiempo cada día para su relax o distracción personal, con algo que le resulte gratificante.
- Mantenga su cuerpo activo para descargar tensiones: camine, practique alguna actividad física aeróbica o deporte de su preferencia, en especial natación o yoga.
- Mantenga su mente ocupada en temas que considere importante encarar. Establezca un objetivo e intente cumplirlo. Esto alejará preocupaciones y tensiones innecesarias, aliviando su ansiedad
- Comparta sus preocupaciones con alguien de su confianza, no se guarde todo para usted. Acepte la ayuda y valore las sugerencias que le ofrezcan.
- Recupere o mantenga su sentido del humor. Comparta con los que lo rodean chistes o algunos aspectos risueños del acontecer cotidiano. No reprima la risa cuando pueda hacerlo.
- Utilice frases afirmativas o positivas para expresarse. Destierre el lenguaje negativo y las anticipaciones catastróficas que lo rodean, que no tengan fundamento cierto.
- Si su problema es pasar muchas horas frente al televisor o computadora para entretenerse, redúzcalas considerablemente, evitando imágenes violentas o desalentadoras.

- Estas recomendaciones generales no reemplazan la ayuda profesional. Consulte siempre a su médico de confianza, cuanto se sienta que la ansiedad se vuelve incontrolable.