RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD

1. Un trastorno de ansiedad puede hacer que se sienta ansioso casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. No dramatice, lo que sucede es que simplemente tiene ansiedad.

2. Ante una crisis súbita de ansiedad (cuyos síntomas pueden ser taquicardias, sudoración, temblores, vértigos, sensación de ahogo, etc.), sepa que su máxima intensidad aparece en los primeros minutos enseguida desciende y la duración de la crisis es corta.

3. Confiar que los trastornos de ansiedad desaparezcan por sí solos no da resultado. Usted necesita conocer su enfermedad y quizás tratarla con medicación y psicoterapia.

4. Exprese y comparta sus sentimientos. Evite en lo posible la tendencia al aislamiento.

5. Haga este ejercicio curativo: Con los ojos cerrados, imagínese enfrentándose a las situaciones que le producen ansiedad y piense positivamente. Estará más preparado para enfrentarse cuando ocurran dichas situaciones.

6. En un lugar cómodo dedique 15 ó 30 minutos diarios a pensar sobre lo que le está pasando y porqué; no sobre lo que podría pasarle.

7. ¡Relájese! Practique ejercicios de respiración profunda o relajación muscular. Aprenda a hacerlo con un texto, cinta o un profesional.

8. Respete las horas de sueño: El sueño es un estado natural y necesario para la recuperación física y mental.
9. Evite el alcohol, el tabaco y la cafeína. Aunque inicialmente parezca que le ayudan a relajarse a corto y largo plazo empeoran su ansiedad.

10. Practique ejercicio físico regularmente: Proporciona una sensación beneficiosa de bienestar y le ayuda a disminuir su ansiedad. También pasear.

11. Aprenda sobre su enfermedad: Intente aclarar sus dudas o temores con los profesionales que le atiendan.

Sevilla, Enero 2008

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO
Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla
Tlf : 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net