

TECNICAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD

<http://www.psycoactiva.com/ebook/psicologia-cotidiana-ansiedad.htm>

¿Qué es la ANSIEDAD?

La ansiedad es un estado emocional en el que las personas se sienten inquietas, angustiadas y temerosas. Las personas afectadas experimentan temor frente a situaciones que no pueden controlar o predecir, o sobre situaciones que parecen amenazantes o peligrosas. Es un estado de desesperación constante, en la cual no vives o disfrutas los momentos presentes, pensando siempre en la actividad que tienes posteriormente.

La ansiedad puede ser normal, ante la presencia de estímulos amenazantes o que suponen riesgo, desafío... o patológica, que caracteriza a diferentes trastornos psíquicos. La ansiedad descontrolada o persistente durante un período de seis meses o más es calificada de trastorno.

SÍNTOMAS

Se puede presentar con diferentes síntomas como son:

- Palpitaciones en el pecho
- Dolores en el pecho
- Mareos o vértigos
- Náusea o problemas estomacales
- Sofocos o escalofríos
- Falta de aire o una sensación de asfixia
- Hormigueo o entumecimiento
- Estremecimiento o temblores
- Sensación de irrealidad
- Terror
- Sensación de falta de control
- Sensación de volverse como loco
- Temor a morir
- Transpiración excesiva
- Los trastornos de ansiedad más comunes son la fobia social, el trastorno obsesivo compulsivo, trastorno por estrés postraumático, y el trastorno de ansiedad generalizada.

Técnicas para bajar el nivel general de ansiedad

Ejercicio

El ejercicio adecuado nos ayuda a una tonificación muscular, evitando tanto la rigidez como el exceso de activación del sistema nervioso, propiciando un sano cansancio que favorece el sueño reparador y calma el exceso de cavilaciones y rumiaciones.

Si nuestro estado físico es lamentable (tenemos síntomas como mareos, vértigos, náuseas) y no podemos tolerar un ejercicio intenso, se puede optar por repartirlo en fragmentos pequeños a lo largo de día y partir de un ritmo muy suave hasta ganar un bienestar suficiente para abordar esfuerzos de mayor enjundia.

Es preferible practicar un deporte lúdico que nos guste o hayamos disfrutado de él en el pasado, ya que de paso nos proporcionará mayor satisfacción que la gimnasia fría y pesada.

Hábitos de sueño y alimentación

El sobreesfuerzo que entraña una vida desordenada tiene un peso por sí mismo como factor estresante en el resultado global de una ansiedad excesiva.

No pocas personas se han acostumbrado a una alimentación caótica y unos horarios de sueño demasiado ajustados o irregulares, lo que mientras sus fuerzas lo permitan parecieran a primera vista no tener consecuencias negativas (por cierto, es el mismo argumento que lleva a empezar a fumar, porque parece, en los primeros años, que el hábito no presenta ningún daño o molestia de las que se quejan los fumadores veteranos).

Regular el sueño, de forma que sea suficiente y que el cuerpo encuentre un alivio en poderse adaptar a una rutina sistemática, puede ayudar a disminuir la tensión.

Una alimentación variada y no muy pesada favorece el control de muchos síntomas gástricos que se favorecen en estado de ansiedad (diarreas, estreñimiento, gases, molestias estomacales, etc.). Muchas personas detectan su grado de angustia por las sensaciones que les produce en el estómago, otras por las sensaciones de mareo por la mañana: a unas y otras no les conviene complicarse con una alimentación inadecuada.

Un grado elevado de ansiedad influye que el momento de conciliar el sueño sea más dificultoso porque aparecen en la mente ráfagas de pensamientos que nos desvelan o bien nos dedicamos, en el momento que nos tocaría descansar, a cansarnos con pesados exámenes de conciencia y arduos preparativos para el día siguiente. El resultado es que robamos tiempo al sueño porque nuestro estado es demasiado frágil como para soportar estas provocaciones.

Sería aconsejable que mientras no podamos recuperar la capacidad de dormirnos rápido nos ayudemos a nosotros mismos eligiendo un momento distinto para las reflexiones y la planificación del día la dejemos para la mañana siguiente. A cambio nos relajaremos pensando cosas agradables o leyendo un artículo de esos que inducen a dormirse. Si estamos más de 15' removiéndonos entre las sábanas sin poder dormir, en vez de hacernos mala sangre, es preferible levantarse y seguir leyendo el pesado artículo o viendo un programa aburrido de televisión hasta que notemos que los párpados nos pesan y entonces volvamos a la cama.

La persona ansiosa puede torturarse con facilidad por el hecho de que si le cuesta dormirse tendrá dificultades para estar despejada al día siguiente y se atormenta ante la idea de que se aproxima la hora del despertar. Es mejor en esta circunstancia considerar que si uno tiene que dormir unas pocas horas es mejor aceptarlo que no por culpa de empeñarse, protestar o quejarse dormir todavía menos. Ni su estado el día siguiente será tan lamentable ni cabe pensar -a no ser que se obsesione con que el proceso se repita fatídicamente- que en los días posteriores su propio organismo luchará por recuperarse.

La misma anticipación o temor de que igual no podemos dormir bien puede causar que durmamos mal (del mismo modo que el temor a que nos asalte un navajero en un callejón oscuro produce que no paseemos tranquilos por ese lugar). Hay que recordar dormirse es algo pasivo, no algo que hagamos poniendo mucho esfuerzo de voluntad y que provoquemos con el látigo de la frase "¡tengo que dormir!", por consiguiente el método para conseguir que venga el sueño, sin que se asuste viendo el panorama de cómo lo esperamos, es no hacer nada, ni siquiera pensar en ello, simplemente viviendo bien el día (para que el desasosiego no nos pida consuelos de última hora), y acabar bien la noche con actividades neutras (ni demasiado emocionantes ni demasiado desagradables).

Desaceleración

Ante una situación de estrés se impone una cierta rebaja de nuestras aspiraciones. No podemos forzar la marcha para que quepan más cosas en el mismo periodo de tiempo, y hay que seleccionar con criterios de relevancia, intentando delegar o aplazar el resto.

Aunque logremos disminuir la cantidad podemos estar tan acelerados que vayamos con la mismas prisas y celeridad de cuando nos afanábamos, dejando huecos de repentina inactividad como quien devora en un visto y no visto el alimento que hay en el plato y se pasa el resto de la comida nervioso esperando a que los demás acaben. Desacelerar significa lentificar todos nuestros movimientos forzando una "velocidad de paseo", apostando por regodearnos con la perfección y pulimento de lo que llevamos entre manos (por ejemplo, escribir con muy buena letra, seleccionar las palabras, ampliar las frases entrando en detalles y consideraciones, repasar los trabajos o introducir pequeñas mejoras creativas).

Las sensaciones de vacío hay que llenarlas con algo que nos ayude a no desquiciarnos frente a ese fisura insoportable, atendiendo con esmero a lo que nos rodea observando bien a lo Sherlock Holmes donde estoy, como es la persona con la que estoy, jugando a crear algo divertido, entretenido y relajado para ofrecer goce al tiempo que pasa y que así transcurrir se convierta en un vivir.

Planificación de actividades

La sabiduría y astucia a la hora de planificar nuestras actividades es otra herramienta muy conveniente para rebajar tensiones, sabiendo intercalar descansos oportunos para aliviar el crecimiento de la ansiedad o

cambiando el tipo de tarea a una más suave o llevadera, hasta recuperar el buen talante y afrontar la dureza del día con energías siempre sobradas en vez de desfallecidas.

No debemos olvidar que al cabo del día hemos de dar satisfacción a distintas necesidades y no descuidarlas es una forma de armonizarnos, dedicando tiempo a los amigos, a nuestras lecturas, músicas y placeres personales, teniendo momentos de contacto afectivo. Siendo los distintos roles que somos, repasamos y fortalecemos el esqueleto y la trama que nos aguanta.

Ayuda farmacológica

Si los síntomas de la ansiedad o las consecuencias que reporta en trastornos psicossomáticos (aquellos en los que el estrés es un factor de riesgo, desencadenante o agravante) son demasiado desagradables o incapacitantes, podemos recurrir a una ayuda farmacológica.

Los sedantes y ansiolíticos pueden ser de gran ayuda, sobre todo si les damos un papel modesto de apoyo, poniendo nuestro interés y firme propósito de cambiar malos hábitos, suprimir las causas que producen ansiedad y aprender a mejorar nuestro control emocional.

Es insuficiente y peligroso considerar los tranquilizantes como una droga que nos da un alivio para seguir haciendo lo mismo que estábamos haciendo, pero sin consecuencias desagradables (algo así como si alguien pidiera al médico una medicina para el dolor de estómago para poder seguir dándose atracones a su antojo).

Técnicas de relajación

Los ejercicios de relajación, respiración y yoga son tan poderosos como un fármaco, aunque algo más trabajosos. Puede resultar una buena inversión aprender estas técnicas por que no sólo serán útiles para afrontar el momento actual, sino que nos ayudarán a cuidarnos ante los agobios que nos depara el futuro.

Actividades manuales

Las actividades manuales son muy convenientes para las personas que tienen angustias y preocupaciones intelectuales. Las aficiones artísticas y de bricolaje nos hacen entrar en contacto con los objetos sencillos y nos dulcifican, haciendo que hundamos nuestras raíces en la realidad. El disfrutar de la naturaleza tiene similar efecto benéfico.

Las personas cuyo estrés tiene un origen físico (trajín imparables, niños revoloteando, esfuerzos físicos intensos, operaciones mecánicas embrutecedoras, etc.) les interesa más bien lo contrario, dejar aparcado el cuerpo y hacer trabajar el espíritu con cosas que estimulen la inteligencia (no que aturdan, como por ejemplo estirarse en el sofá y ver televisión durante horas), como podría ser una actividad de aprendizaje (idiomas, ordenadores, cursillo) o una actividad asociativa (ampa, vecinal, ONG, etc.) o lúdica.

Sexualidad

Si se dispone de una pareja conviene dedicarle atención y usarla, ya que la tenemos, procurando cultivar la atracción mutua. Las relaciones sexuales satisfactorias (evitando que resulten exigentes, compulsivas o rutinarias) tienen un efecto muy beneficioso para espantar tensiones acumuladas. Puede ser un buen momento para mejorar la comunicación y el arte de amar.

Actividad social

Aumentar la vida social, vincularse, participar en las conversaciones, reuniones informales y cultivar la amistad, son ideas positivas y loables por sí mismas y no deben dejarse de lado pensando que el "retiro" y el aislamiento nos tranquilizarán más (la idea del balneario en una montaña perdida).

Efectivamente existe una forma de relajación que es simplificar (tumbarse, no ver a nadie, no hacer nada, aturdirse con cosas que no nos compliquen la vida) y existe otra forma de relajación que proviene de la satisfacción y del ánimo, de habernos molestado en hacer algo con cierta calidad, habiéndonos interesado por los demás y por el mundo externo (la idea de que el mundo que nos rodea es un balneario).

Particularmente conviene calmarse mediante el vínculo con lo afectivo, con el contacto vitalizador con las personas a nuestro alrededor, desde el vecino hasta nuestra pareja o familia.

Autoafirmaciones para salir adelante (Ir arriba)

Las diversas situaciones en las que usted se encuentra habitualmente se parecen a las pasadas en uno o más modos importantes. Las sensaciones y pensamientos activados por una situación particular son el resultado de su interpretación consciente o inconsciente de dicha situación. Este proceso de interpretación en general se basa en pautas de pensamiento automáticas, habituales. La clave para cambiar esta pauta de hábito aprendida reside en el hecho de que los pensamientos son realmente frases silenciosas que usted se dice.

Puesto que sus emociones están parcialmente controladas por su interpretación de la situación, las afirmaciones que lo calman y tranquilizan cuando se siente asustado o ansioso también le ayudan a reinterpretar la situación, por consiguiente no son tan alarmantes. Este tipo de afirmaciones reciben el nombre de autoafirmaciones para salir adelante, porque usted se las dice y ellas le ayudan a salir adelante en una situación determinada de manera efectiva.

Considere la última situación en que estuvo en esa situación de ansiedad producida. Si piensa en ello por un momento, probablemente descubrirá que las ideas o afirmaciones que se repitió son las mismas que se dice en situaciones similares. Además, es probable que sean afirmaciones que aumentan su nivel de ansiedad. Es como si un magnetófono emitiese automáticamente su serie particular de afirmaciones negativas una y otra vez dentro de su cabeza. Ejemplos comunes de este tipo de autodiscursos negativo incluyen las siguientes sentencias:

"Esto es terrible."

"No puedo respirar."

"Me estoy muriendo."

"No puedo manejar esto."

"¿Por qué me sucede esto?"

"No puedo soportar esto."

"Nunca voy a mejorar."

"No puedo hacerlo"

Cada una de las afirmaciones precedentes, o bien es falsa, o bien expresa un miedo irracional. Recuerde, sus síntomas comenzaron cuando usted experimentó síntomas desagradables y se dijo mentiras acerca de lo que significaban. Son sustentados por una combinación de ansiedad, interanálisis (observando constantemente su cuerpo), anticipación negativa y pauta de hábito negativo de decirse mentiras acerca de lo que significan las sensaciones corporales que advierte.

Disminuir la cantidad e intensidad de este tipo de autodiscursos negativos es una de las claves para reducir ansiedad. Un modo de hacer esto es repetir autoafirmaciones para salir adelante cada vez que llegue a sentirse tenso o ansioso. Al principio, esto puede tener solo un efecto mínimo; no obstante, con práctica, crea una serie de mensajes positivos que sustituyen a los antiguos mensajes negativos.

Utilice autoafirmaciones para salir adelante como las del ejemplo que sigue para desafiar sus miedos, ayúdese a permanecer centrado en la tarea inminente, acuérdesse de usar sus habilidades para reducir la ansiedad y concéntrese en el problema, más que en sus síntomas o insuficiencias.

"LA ANSIEDAD NO ES PELIGROSA, SOLO ES INCOMODO. HE SOBREVIVIDO A SENSACIONES COMO ESTA Y PEORES ANTES".

"PUEDO ESTAR ANSIOSO Y SEGUIR FUNCIONANDO EFECTIVAMENTE; PERMANEZCO CENTRADO EN LA TAREA INMEDIATA."

"NO ES NECESARIO COMBATIR LO QUE ESTOY SINTIENDO. AUN CUANDO RESULTE MOLESTO, NO ES MAS QUE ADRENALINA Y SE PASARA".

"NADA DE AUTODISCURSO NEGATIVOS. TENGO QUE PERMANECER CENTRADO EN PENSAMIENTOS POSITIVOS, RACIONALES Y REALISTAS."

AHORA HARE UNAS POCAS RESPIRACIONES DIAFRAGMATICAS ERLAJADAS, Y CONTINUARE".

Puesto que su pensamiento es tan automático cuando está ansioso, a menudo resulta difícil pensar en autoafirmaciones efectivas para salir adelante. El mejor modo para superar este problema es preparar varias afirmaciones y escribirlas en una tarjeta o trozo de papel. Es importante que sus afirmaciones tengan poder y significado para usted.

Después de que haya desarrollado su lista, practique recitarla hasta que pueda recordar las afirmaciones de memoria sin mucho esfuerzo. Entonces, cuando se encuentre en una de estas situaciones, utilice una pequeña parte de su mente para repetir las autoafirmaciones para salir adelante mientras el resto de su mente permanece centrado en lo que está haciendo. Revisar las afirmaciones periódicamente ayuda a que no lleguen a resultar caducas. Finalmente, se encontrara utilizando las autoafirmaciones para salir delante de manera espontánea.

Distracción (reconducción)

Distracción es el proceso de desplazar o desviar su atención de una actividad a otra y a veces recibe el nombre de reconducción. La distracción emplea un principio importante: desplazar su atención hacia algo neutro o positivo siempre es más fácil que desplazarla para apartarlo de algo negativo. Tratar de reducir la ansiedad pensando o diciendo frases tales como: "No estés ansioso" o "No debo estar ansioso" raramente funciona.

El proceso de decirse que no debe estar ansioso centra su atención y energía en su ansiedad y, en general, hace que esta aumente. Las cinco formas de externalización que se describen en este apartado brindan un modo más efectivo de reducir la ansiedad al reconducir su atención apartándola de la ansiedad hacia una actividad neutra o positiva.

Un rasgo importante de la mayor parte de las formas de distracción es la externalización. Externalización es el acto de centrar su atención en sensaciones que se originan fuera del cuerpo. Distraer la atención aparta su cuerpo y el centrarse en lo externo evita la reacción de alarma inicial que activa el ciclo ansiedad/pánico. Utilizar la distracción después de que el ciclo ha sido activado ayuda a calmarse interrumpiendo el autodiscurso negativo y rompe el ciclo del miedo durante los síntomas autogenerados.

EXTERNALIZACIÓN SIMPLE

La externalización simple es el empleo de uno o más sentidos para centrarse en alguna sensación externa.

- Observar minuciosamente: Lea signos; examine el dibujo de una pared, tela o alfombra cercanas; observe las actividades intrincadas de la gente a su alrededor o el ambiente que le rodea.
- Escuchar atentamente: Escuche conversaciones fortuitas o ruidos de fondo, tales como el tic-tac de un reloj.
- Sentir las texturas: Sienta la textura de la tela, papel, de la envoltura de un chicle o del volante del coche que está conduciendo.
- Saborear u oler: Saboree y huela el chicle o el caramelo que tiene en la boca, preste atención a los diversos

olores que le rodean.

- Realizar actividades repetitivas: Contar las baldosas, tambolirear con un dedo de manera rítmica, enrollar un trozo de papel de modo sistemático.

Tareas simples que requieren concentración:

Actividades mentales simples que requieren concentración, tales como recordar la letra de una canción, determinar el costo total de una compra, programar un acontecimiento como un viaje a casa de un amigo, o recordar un acontecimiento que despierta emociones positivas como felicidad, satisfacción o alegría.

Conversación

La conversación es una forma efectiva de distracción que puede utilizarse casi en cualquier lugar. La conversación funciona mejor como distractor cuando se es un conversador activo más que un oyente pasivo. También es mejor si el tema de conversación no se relaciona con sus síntomas de ansiedad o con la situación que genera ansiedad.

Trabajo

El trabajo mental o físico, es un buen distractor, es mejor cuando es interesante, placentero o implica competencia.

Juego

El juego incluye todo lo que sea a la vez interesante y placentero. Resolver crucigramas, entretenerse con videojuegos, bailar y ocuparse de hobbies son ejemplos de juego que pueden utilizarse para distraerse. Las actividades que requieren actividad física habitualmente distraen más que los juegos en que se permanece pasivo. El elemento clave es que la actividad atraiga su interés.

COMO REDUCIR EL ESTRÉS

1. Tomar descansos periódicos.
2. Beber de 6 a 8 vasos de agua al día: dos por la mañana, dos después de comer, dos después de la cena.
3. Reducir la consumición de café, té, u otros estimulantes.
4. Salir a pasear al aire libre.
5. Valorarte a ti mismo y a los demás.
6. Tener un espíritu animoso.
7. De vez en cuando siéntate cómodo, cierra los ojos durante un minuto más o menos.
8. Buscar un lugar tranquilo y calmo donde se pueda ir todos los días a estar durante un determinado tiempo.
9. Comer una dieta equilibrada.

10. Tomar vacaciones. Frecuentes y cortas vacaciones son mejor que unas vacaciones largas.
11. Desear buenas cosas a las personas que uno se encuentra.
12. Hacer ejercicio físico al menos tres veces a la semana.
13. Dormir de 7 a 8 horas cada noche.
14. Reírse...No tomar las cosas demasiado seriamente.
15. Tener algún hobby. Hacer algo que te gusta, aparte del trabajo.
16. Encarar las dificultades. Conocer tus prioridades. Dar algunos pasos para cambiar o resolver aquello que se desea. No preocuparse sobre el resto.
17. Buscar la ayuda o el consejo de aquellas personas en que se confía.
18. Esforzarse en pensar y actuar como la persona que a tí te gustaría ser. Los pensamientos y las actitudes dirigen la acción, y la acción dirige los pensamientos y las actitudes.
19. Administrar nuestra rabia, enfado y frustración. Tomar responsabilidades por nuestros sentimientos.
Permitir que nuestra rabia se enfríe y luego expresarla de forma adecuada, asertiva: teniendo en cuenta nuestras necesidades y también las del otro.
20. Permitir el deleitarte con pensamientos agradables.
21. Ser agradecido a la gente;
22. Estar preparado para permitir y admitir lo inesperado.
23. Tratar a las personas con la misma consideración que queremos que nos traten.
24. Darse cuenta cuando los músculos están tensos e inmediatamente hacer ejercicios de relajamiento.
Preguntarse también por qué están tensos.
25. Crearse una cierta rutina. Introducir una cierta regularidad en nuestras vidas: tiempo determinado para las comidas, prácticas religiosas, recreación, lectura...
26. Hacer una lista realista de las tareas que debemos realizar cada día. Procurar no excederse.
27. Preocuparse de que nuestra vida tenga una cierta variedad con respecto a personas, lugares, pensamientos.
28. Aprender a decir "NO".
29. Dejar de fumar.
30. En el diálogo, dar opción a que las personas acaben las frases. no meterles prisa.
31. Mantener el contacto periódico con tus amigos y familiares.
32. Conducir sin superar la limitación de velocidad. Parar el coche cuando el semáforo está en ámbar.
33. Practicar periódicamente el masaje de pies, cuello, cara.
34. Reducir el consumo de alcohol.