Superar el estrés, la ansiedad y la depresión

El estrés, la ansiedad y la depresión modifican sus hábitos para las comidas y la actividad física así como su peso. Algunos problemas requieren ayuda profesional. El Departamento de Asuntos de Excombatientes ofrece servicios que pueden ser útiles. Hable sobre sus inquietudes con el prestador de atención primaria.

Aquí le mencionamos algunas cosas con las que puede experimentar:

Cambie su manera de pensar:

- Su estado de ánimo (triste, nervioso, estresado) se origina en sus pensamientos y lo que usted se dice a sí mismo. En la mayoría de los casos, puede controlar su estado de ánimo si escoge en qué pensar y qué decirse a sí mismo.

- Cuando se sienta demasiado estresado, sea consciente de sus pensamientos. ¿Empeoran estos pensamientos la manera en que se siente? En tal caso, reemplácelos con pensamientos más positivos. Haga una lista de 4 a 5 afirmaciones positivas sobre usted mismo que puede usar cuando se siente estresado. Aquí tiene algunos ejemplos:

  - Puedo controlar mi reacción a una situación, incluso si no puedo controlar la situación.
  - Soy una buena persona.
  - Estoy tranquilo y relajado.
  - Estoy en paz conmigo mismo y con el mundo a mi alrededor.
  - Aceptaré las cosas que no puedo cambiar. Tendré el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y aprenderé a distinguir las unas de las otras.

Superar el estrés, la ansiedad y la depresión

Ayude a su cuerpo a manejar el estrés:

- Haga actividad física como parte de su rutina cotidiana.
- Coma una dieta saludable con alto contenido de frutas y verduras. Beba mucha agua.
- Descanse lo suficiente.
- Pruebe con un masaje.
- Tome una ducha o baño largo.
- Tómese un respiro de las situaciones estresantes: cuente hasta 10, respire profundo, sueñe despierto o tómese vacaciones si puede.
- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas y enfrente una a la vez.
- Aprenda a relajarse y practíquelo sistemáticamente. El Departamento de Asuntos de Excombatientes ofrece cursos de relajación.
- Organícese para tomarse un tiempo de descanso para usted todos los días.
- Hable sobre los problemas con alguien de su confianza.
- Tómese el tiempo para hacer las cosas que disfruta.
- Planee con anticipación y mida su tiempo para no estar retrasado o muy apurado.
- Escuche música, pinte o exprésese artísticamente.
- Imagínese al frente de situaciones de mucho estrés de manera calmada y eficaz.