

BBC Mundo

Salud mental: cómo manejar el estrés

- Todos nos hemos sentido estresados en distintos momentos de nuestra vida. El estrés es una respuesta normal del organismo a circunstancias que presentan algún desafío. Y puede ser provocado tanto por momentos felices como tristes.

16/05/2011. Un poco de estrés es algo positivo e incluso necesario para vivir bien. Por ejemplo, el estrés es el que nos hace levantarnos de la cama en las mañanas y el que provoca vitalidad y energía para llevar a cabo nuestras actividades diarias. El problema surge cuando nos vemos sometidos tanto a un estrés excesivo como a una falta considerable de estrés.

Consecuencias del estrés

"La falta de estrés provoca que nuestro organismo se vea muy poco estimulado, lo que nos deja sintiéndonos aburridos y aislados" explica a la BBC la doctora Trisha Macnair, de la Asociación Médica Británica.

"Por otra parte, demasiado estrés puede resultar en una variedad de problemas de salud, incluidos dolores de cabeza, malestar estomacal, incremento en la presión arterial o incluso enfermedades del corazón" agrega la experta. Mucha gente a menudo se siente demasiado estresada tras un evento o circunstancia que requiere un cambio. Éstos pueden ser tanto negativos (como la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo o un divorcio), como positivos (empezar una nueva relación, un nuevo empleo o salir de vacaciones).

"Cuando nos vemos sometidos al estrés, los seres humanos buscamos alguna forma de enfrentar los sentimientos negativos que provoca" dice la doctora Macnair. "Y muchas de estas 'salidas' no son sólo inefectivas sino también insanas", agrega la experta. Estas técnicas negativas para el control del estrés incluyen beber alcohol, negar el problema, consumir drogas, comer excesivamente y fumar.

Estrategias de control

Tal como explica a la BBC James Tighe, enfermero psiquiátrico e investigador del Instituto de Psiquiatría de Londres, hay muchas técnicas positivas que pueden ayudarnos a controlar el estrés. "Para poder enfrentar el estrés lo primero es

aprender a reconocer los signos y síntomas en nosotros mismos", dice.

Estos signos pueden ser cambios en la forma como funcionamos día a día o diferencias en nuestro cuerpo, como hombros más tensos, o diferencias en nuestra forma de pensar o nuestro bienestar general.

Según James Tighe, "el estrés es un conocido factor desencadenante de depresión y también puede afectar nuestra salud física. Por eso es importante identificar las causas del estrés y tratar de minimizarlas".

"¿Es la causa de nuestro estrés una amenaza real? ¿O es algo que nos está provocando preocupación sin fundamentos?" pregunta el experto. Agrega que es importante actuar para combatir el estrés antes de que se convierta en algo perjudicial y afecte nuestra salud física o mental. "El secreto para controlar el estrés es cuidarse a sí mismo y, si es posible, retirar algunos de los factores que están causando estrés".

"Si comienza a sentir que las cosas se están volviendo abrumadoras, dese un espacio para 'respirar'", agrega.

Por ejemplo, dice el experto, puede ser muy beneficioso tomarse un día libre y dejar de hacer las tareas domésticas, familiares o cualesquiera que sean las cosas que están ejerciendo una presión sobre usted.

"Y dedique ese día a actividades relajantes o que lo hagan sentir bien".

Prioridades

A largo plazo, como explica la doctora Trisha Macnair, hay varias cosas que pueden ayudarnos a manejar el estrés. "Para la mayoría de la gente, no tener tiempo suficiente es una de las principales causas de estrés" dice la experta. "Pasamos los días haciendo malabarismos para poder cumplir con nuestras múltiples responsabilidades".

"Pero, ¿cuáles son sus prioridades y qué objetivos quiere lograr? Y ¿qué es lo más importante para usted?"

Para poder identificar estos objetivos, la experta recomienda varias cosas:

Determine su misión. Dedique un tiempo para pensar o escribir sobre los objetivos de su vida. Esto podrá ayudarle a descubrir lo que es esencial en su vida, lo que quiere ser y lo que quiere lograr.

Analice dónde gasta su tiempo. Piense cuál es la mejor forma de priorizar y compartamentalizar las múltiples presiones en su vida. Clasifíquelas en:

"importante", "muy importante" o "no importante", y no deje de lado los momentos de descanso. El sueño y otros momentos que parecerían improductivos son esenciales para su salud.

Revise sus responsabilidades. Un modelo claro de sus roles y responsabilidades le ayudarán a crear orden y equilibrio en su vida.

Identifique sus objetivos y trabaje en uno de éstos cada semana. No tienen que ser actividades, pueden ser cosas simples como ser más paciente con sus hijos.

Evalúese. Organice sus semanas y al final de cada semana evalúe cuáles han sido sus éxitos y qué ha sido menos exitoso. "Y finalmente –dice Trisha Macnair- goce sus éxitos".

"Ninguna estrategia garantiza un éxito instantáneo, pero recuerde que usted está en control".

"Reevalúe sus objetivos y roles cada semana para que pueda cerrar la brecha entre lo que es más importante para usted y el tiempo que le dedica a cada cosa en su vida".