

¿ANSIEDAD POR CORONAVIRUS?

- EJERCICIOS QUE TE AYUDARAN A COMBATIRLA-



En este período de incertidumbre global sin precedentes, lo primero que hay que tener en cuenta en este momento es que es completamente normal sentir una amplia gama de emociones. Aceptar tus sentimientos y ponerles nombre es un primer paso importante para desarrollar resiliencia.

Entonces, tómate un momento para sintonizarte con tu cuerpo y notar cómo te sientes. Repasa las emociones con las que te identificas:

- Estresado
- Preocupado
- Temeroso
- Dubitativo
- Solitario
- Abrumado
- Indefenso
- Frustrado
- Enojado

Recuerda: está bien sentir estas molestias. A menudo, aceptar la angustia es la forma más rápida de sentirse inmediatamente más tranquilo.

Muchos de nosotros estamos ahora en posiciones donde las cosas que nos importan se sienten más inciertas, lo que comprensiblemente da lugar al estrés.

El Dr. John Arden, autor de varios libros que integran la neurociencia y la psicoterapia,

Recientemente presentó el término “autoestrés” para describir lo que sucede cuando la respuesta al estrés de nuestro cuerpo continúa durante mucho tiempo.

“Al igual que los trastornos autoinmunes que secuestran el sistema inmunitario, atacando el cuerpo en lugar de protegerlo, el estrés automático transforma el sistema de respuesta al estrés en algo que ataca a uno mismo en lugar de protegerlo”.

Si tu cuerpo está en modo de tensión automática, sentirá síntomas de estrés físico de forma continua. Es por eso que las personas a menudo informan sentirse ansiosas sin razón aparente. Si padece de altos niveles de angustia provocados por la pandemia, es posible que continúe sintiéndose de esta manera después de que el virus haya pasado.

La ansiedad se describe por tener ambos síntomas mentales y físicos. Se describe mejor como los pensamientos inútiles que sentimos cuando nuestra mente se fija en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad en peor de los casos ataques de pánico.

¿Qué puedo hacer para reducir mi auto estrés y ansiedad?

Paso 1

Planificación de su dieta Informativa

Los medios de comunicación son plenamente conscientes de que nuestros cerebros están diseñados para centrarse en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad por lo cual lo capitalizan. La mayoría de las fuentes de noticias son negativamente para llamar su atención, la ansiedad se alimenta fácilmente al consumir este tipo de información

¿Qué fuentes de información está alimentando su mente y con qué frecuencia?

Para reducir la ansiedad, consulte su fuente de noticias de confianza una vez al día. También para equilibrar su dieta de información con fuentes de noticias confiables.

***¿Qué fuentes de noticias usará y cuándo las leerá?
¿De qué otra forma puede limitar su exposición a noticias que provocan ansiedad (por ejemplo, haciendo un día de desintoxicación digital por semana y limitando el tiempo en las redes sociales)?***

Paso 2.

Identifica que esta dentro y fuera de tu control.

Si eres propenso a los pensamientos “¿y si?”, puede ser útil practicar notar estos pensamientos y luego dirigir tu atención a las cosas bajo tu control.

La investigación muestra que cuando cambiamos nuestro enfoque hacia lo que podemos controlar, vemos diferencias significativas y duraderas en nuestro bienestar, salud y rendimiento.

Recuerde: no puede evitar que ocurran preocupaciones hipotéticas, pero puede controlar su respuesta a ellas.

Dentro de mi control

- Construyendo resiliencia
- Seguir la información y los consejos más recientes
- Centrarse en lo que es importante para mí
- Mi dieta informativa
- Mi rutina
- Relajación
- Cultivando la conexión
- Comiendo bien
- Ejercicio
- Buscar y ofrecer apoyo
- Activismo

Fuera de mi control

- Decisiones de otras personas
- La salud de otras personas.
- Las noticias
- Las acciones del gobierno.
- Escuelas que abren o cierran
- El estado del sistema de salud.
- Cancelación de vuelos y vacaciones.
- Tráfico.
- Transporte público
- Envejecimiento
- El tiempo

Paso 3.

Reducción de la ansiedad a través de actividades de distracción

Es importante tener en cuenta que una actividad de distracción debe ser muy absorbente de su atención para reducir efectivamente la ansiedad. Cuando una actividad no funciona bien, dedica un tiempo a reflexionar sobre por qué podría ser así. Las actividades de distracción tienen el beneficio adicional de ayudarte a sentirte motivado y con más energía, así como combatir los sentimientos de aburrimiento. La baja actividad y la desconexión social son los dos factores de mantenimiento más fundamentales de bajo estado de ánimo, motivación y energía.

Algunas de estas actividades podrían ser :

- Atención plena , Meditación O Mindfulness
- Explore nuevas recetas saludables
- Documentales gratuitos en línea
- Películas que aportan al bienestar mental
- Juega en una aplicación de trivia o juegos
- Aprenda algunas posturas básicas de yoga
- Aprende a tocar un instrumento musical
- Reorganice o redecore su espacio vital
- Haz un rompecabezas
- Haga una lista de objetivos para el año
- Leer un libro
- Ejercitarse
- Tomar cursos en línea

Mantener la estructura puede hacer maravillas para su bienestar mental. Las rutinas lo ayudan a aumentar su sentido de control y a calmar los sentimientos de agobio.