

Recordatorio

Cómo manejar la ansiedad en épocas de crisis

Lo que necesitamos saber sobre la ansiedad:

Esto es una **emoción** que podemos descubrir como un estado de excitación, ansiedad, confusión interna. A veces, la ansiedad se acompaña de sensaciones corporales, síntomas físicos desagradables, muchos pensamientos, etc.

¡IMPORTANTE! Si tiene problemas mentales, sueño malo, pensamientos suicidas o **su** depresión se intensifica, entonces este **recordatorio** no será suficientemente útil para usted. En este caso, debe buscar ayuda de especialistas.

Aquí hay dos tipos de la ansiedad

Ansiedad de <i>fondo</i> ("base" permanente con la que vivimos y que la necesitamos para marcar las señales ambientales como peligrosas o seguras)	Ansiedad <i>situativa</i> (pico o potencial de acción, aumento repentino impulso interior de la ansiedad; por ejemplo, ocurre durante un ataque de pánico)
--	--

Lo que se puede usar durante la ansiedad de fondo:

1. **deportes aeróbicos y rítmicos.** Lo que **esté** disponible para usted en casa, por ejemplo, caminar en el lugar, hacer sentadillas, gimnasia (hay muchos videos ya preparados en Internet). Efectos: producción de endorfinas, distracción, procesamiento de hormonas del estrés, alivio del estrés, mejoría del sueño, estado de ánimo. ¡La regularidad es más importante que la intensidad! 10-15 minutos todos los días **es suficiente**.
2. **meditación, relajación, estiramiento.** Un cerebro ansioso no puede estar en reposo; necesita ayuda. Hay personas que no son buenas en meditación, **aunque** debemos seguir intentándolo. Existen aplicaciones y grabaciones de audio / videos ya preparados para estos fines.
3. **actividad corporal.** El cuerpo llama la atención sobre sí mismo y ayuda a salir del ciclo de ansiedad. Todo lo que involucra al cuerpo es adecuado: actividad física, ducha o baño, masajes, prácticas táctiles, sexo, cocina, amasamiento y frotamiento con las manos, etc.
4. **red social de apoyo.** Hay investigaciones donde dicen que las personas con un entorno de apoyo resisten mejor la negatividad e incluso el dolor. Los lazos sociales débiles son más importantes que los fuertes, las personas en tu círculo interno ya están sobrecargadas de información y emociones, y las personas un poco más alejadas de ti traen algo nuevo.

5. **psicoterapia.** Si su empresa tiene un programa de apoyo psicológico para empleados, contáctela. También puede llamar a los números **en** línea directa y buscar un consultor en línea. Hablar con un especialista nunca te hará daño, especialmente si ya tienes ansiedad.
6. **salud mental.** Dé tiempo a las noticias (30 minutos por la mañana y por la tarde), el resto del tiempo no las mire. **Aíslese** de todos sus amigos que transmiten el pánico y las opiniones y emociones hostiles. Pare **a** sus queridos **que** le usen como un **cuco** para **arrojar** las emociones. Si son adultos, pueden cuidarse solos.
7. **distracción.** Con la ansiedad, algunas partes del cerebro están sobreexcitadas y demasiado activas, debe activar otras áreas para atraer energía hacia ellas. Por ejemplo, hable con alguien, vea una película, limpie algo, escuche la música, etc.
8. **suficiente agua.** La deshidratación se asocia con mayor ansiedad. 1,5-2 litros por día, o 0,5-1 taza cada hora y media hasta que no esté dormido.
9. **gestión de la comunicación.** Requiere períodos de desintoxicación de las redes sociales y pequeños descansos en la comunicación con la familia (si es posible), al mismo tiempo que necesita estar atento al aislamiento social, busque comunicación si se siente solo.
10. **rituales.** En una crisis, es importante hacer algo familiar exactamente como siempre lo hicimos, porque es un tranquilizador. Si tiene las características del TOC, entonces se sentirá tentado a hacer los rituales en exceso, entonces puede ser necesaria la ayuda de un médico o psicólogo.
11. **costura antiestrés.** Al crear algo, se activa el área del cerebro responsable de la creatividad. Es importante hacer algo que ya sabe hacer bien y que puede hacer bastante relajado. 30-40 minutos de tal ejercicio disminuirán la frecuencia cardíaca y la respiración, relajarán los músculos y bajarán la presión arterial.
12. **entrenamiento mental.** Aprender a esperar la ansiedad sin hacer nada, ciertamente **la hará disminuir**. Mejore las habilidades de diálogo interno, discuta con pensamientos perturbadores. **Cree** un sistema de autoayuda, **ayude** a los demás.
13. **humor.** Ayuda a conciliar la situación e involucrar aquellas partes del cerebro que extinguen la ansiedad. Los psicólogos consideran que el humor es la defensa psicológica más madura.

Lo que no es deseable usar durante la ansiedad :

1. **alcohol**. Debido a que es un depresivo y diurético, alivia la tensión en el momento, pero **a la larga** aumenta la ansiedad y la depresión y elimina el agua.
2. **dulces y bebidas dulces** Pueden darse atracones; Además, los niveles altos de glucosa en sangre de algunas personas conducen a un aumento de las hormonas conectadas con el estrés.
3. **sustancias psicoactivas y estimulantes**. Esto incluye café, té. Conducen a la liberación de hormonas y neurotransmisores conectadas con el estrés, es mejor que las personas ansiosas no los usen en absoluto.
4. **seguimiento continuo de noticias**. Es mejor no centrarse demasiado en lo que no podemos influir, la impotencia y la observación del pánico general aumenta la ansiedad.
5. **métodos de placebo**. Homeopatía, acupuntura, etc., si no las ha probado antes. No hay base de evidencia para ellos; no les ayudan a todos.

Técnicas durante un ataque de pánico agudo

1. La respiración

- trate de disminuir el ritmo de la respiración, incluso si parece que, por el contrario, es necesario acelerarlo. Respira menos profundamente, intenta controlar la inhalación y la exhalación;
- respirar en **una** bolsa. Esto reducirá la hiperventilación, el equilibrio de oxígeno y dióxido de carbono se restablecerá en la sangre, lo que, de acuerdo con el principio de retroalimentación biológica, reducirá la frecuencia cardíaca y el pánico.
- respire de acuerdo con el esquema 4-7-8 (**contando** 1-2-3-4 **inspirando**, **contando** 1-2-3-4-5-6-7 conteniendo la respiración, **contando** 1-2-3-4-5-6-7-8 **exhalando**). También reduce la hiperventilación, solo **con** 5-7 **repeticiones es** suficientes para **notar** el efecto.
- inhala lentamente con la nariz, exhala con la boca como si estuvieras preparando a silbar o soplar: **ffiiiuuuuuuu**
Suficiente 10-15 veces.

2. Postura de apoyo.

- ponga ambos pies en el piso **y** levántese . **Atraviesa** por el cuerpo **como haciendo** un escáner interno, observa todas las sensaciones. Trata de sentir cada parte del cuerpo, brazos, piernas.

3. Inclusión forzada de zonas cognitivas del cerebro.

- las esferas cognitiva y emocional parecen competir, si una persona está abrumada por las emociones, su parte pensante del cerebro queda inconsciente (y viceversa). Por lo tanto, ayuda a restablecer un equilibrio entre ellos. Puede activar el pensamiento mediante cálculos matemáticos (lo más simple es **sumar** 7: $0 + 7 + 7 + 7 \dots$), o mirar alrededor y nombrar cinco objetos azules / cinco ángulos obtusos / haga descripciones del entorno, como si estuviera escribiendo un protocolo para la inspección de la escena, etc.

4. El ritmo.

- Tocando los dedos en la clavícula con las manos en cruz, balanceándose de lado a lado, apretándose con las manos. Muchas personas no neurotípicas usan esto intuitivamente para conectarse a tierra.

5. Llama a un amigo.

- Acuerde con alguien sobre **una** llamada en caso de pánico, para hablar sobre temas abstractos durante 10-20 minutos. Ni siquiera tiene que negociar, solo llame a sus amigos que aman **la conversación**, si la hora del día lo permite.

6. Algunos ejercicios físicos intensos.

- la tarea es consumir rápidamente mucha energía y cansarse, por lo que necesita algo al límite de **sus fuerzas**. Corre por la casa, flexiona, se pone en cuclillas, golpea la almohada del corazón, de modo que durante 3-4 minutos pierdas completamente el aliento.

7. "Liberación de los demonios"

- Histeria de alta calidad durante 8-15 minutos (es mejor quedarse solo). Estrujarse las manos, andar, sollozar, gritar, etc. hasta el inicio de la devastación, hasta que sinceramente quiera parar.

¿De qué manera se puede ayudar a si mismo más?

*Crear una lista de activadores de estrés. Obsérvese y escriba en un archivo o en papel todo lo que lo desequilibre. Entonces ayudará a **tomarse los** eventos **de forma** no tan cercanos a su corazón, en cambio puede pensar: sí, el **desencadenante** funcionó. Por supuesto, me puse más ansioso, pero **ahora** pasará.*

*Escribir un plan de crisis. Esta es una carta en papel para mí en el futuro en caso de problemas, dónde **debo** indicar lo siguiente:*

- signos de crisis: **cuando pienso que** ha llegado el momento de utilizar este plan*
- todo lo que me ayudó en crisis anteriores*
- todo lo que no me ayudó en crisis anteriores*
- personas en quienes puedo confiar y con quienes quiero comunicarme en una crisis, sus teléfonos*
- instrucción: qué es exactamente lo que necesito hacer, de dónde proviene las cosas o hechos que me apoyan, en qué orden comenzarlos, etc.*
- palabras de apoyo para si mismo.*

Practica la autosuficiencia. Ayuda a reconocer la situación tal como es, sin auto-depreciación: si tengo miedo, entonces tengo miedo, y no "realmente no tengo miedo". También puede hacer una lista de cosas, acciones, procesos, personas, al menos 20 puntos, cualquier cosa.

¡Eres más fuerte de lo que piensas!

El autor de la nota: Ekaterina Sigitova, psicoterapeuta, MD (c) 2020. Se permite cualquier uso y distribución no comercial. El recordario está disponible en ruso, ucraniano, inglés, alemán, francés, estonio, checo, español y catalán.

Si desea ayudar a traducir el **texto** a otro idioma comuníquese con el autor por correo electrónico katya@sigitova.ru.