

Com gestionar l'ansietat en temps de crisi (coronavirus i d'altres)

!!! Si teniu problemes de salut mental, teniu greu problemes d'insomni, si penseu en el suïcidi o teniu una depressió i aquest us augmenta, llavors aquesta petita guia no serà suficient i és necessari per demanar ajuda professional.

El que heu de saber sobre l'ansietat:

És una emoció que es pot descriure com una sensació de neguit, de preocupació, d'agitació interior, de multitud de pensaments que ens amoïnen. Alguns cops, l'ansietat mental pot anar acompanyat de sensacions corporals, de molèsties físiques, etc.

L'ansietat pot ser :

- De fons. Una estat amb la qual vivim i que ens permet detectar els senyals externs com perillosos o no.
- Puntual, un augment sobtat de l'ansietat causat per una acció o situació puntual. Com, per exemple, durant una crisi de pànic.

Què podeu utilitzar per calmar un atac d'ansietat ? (escolliu el què us sigui més útil):

1. Esport, rítmic i oxigenant, que podeu fer a casa: fer el gest caminar sobre un punt, tasques que us mantinguin ocupats, exercicis per mantenir la forma física (trobareu molts vídeos amb exemples internet). Els efectes són diversos : la secreció d'endorfina, canvi d'humor, disminució de les hormones causades per l'estrès, disminució de la tensió nerviosa i una millora de l'estat d'ànim. Fer-ho amb regularitat és més important que de manera intensa. Amb 10-15 minuts al dia en tindreu prou.
2. Meditació, relaxació, estiraments. El cervell necessita ajuda per tornar a un estat de calma. No importa si no arribeu a un estat de meditació de cop. Relaxeu-vos i seguiu fent-ho. Teniu aplicacions i enregistraments d'àudio i vídeo per ajudar-vos.
3. Activitats corporals. Quan utilitzeu el vostre cos, aquest us fa que us atreu l'atenció i us ajuda a sortir-ne del cicle d'ansietat. Tot allò relacionat amb el cos és bo: fer activitat física, dutxar-se o banyar-se, fer un massatge, fer l'amor, fer el menjar, fer treballar les mans: amassar, refregar, ... com totes les sensacions tàctils serveixen.
4. Una xarxa de coneixences reconfortant. Hi ha estudis que demostren que les persones amb una xarxa social gran és més resistent als cops que ens dona la vida o, fins i tot al dolor. En aquest cas concret, les relacions més llunyanes són més importants que les més estretes ja que les darreres són submergides per la informació i les emocions que ja us envolten, mentre que relacions més llunyanes us porten canvis i visions noves.
5. Psicoteràpia. Si a la vostra feina hi ha un servei d'ajuda psicològica per als empleats, contacteu amb ells . També podeu trucar a les línies telefòniques d'ajuda psicològica o buscar un especialista en línia. Sempre és útil parlar amb un especialista, sobretot si teniu un caràcter patidor de mena.
6. Higiene psíquica. Limiteu-vos el temps per veure les notícies (per exemple, només 30 minuts al matí i al vespre) i per la resta del dia dediqueu-vos a altres coses. Aïlleu-vos de tots els coneguts que semblen el pànic i les emocions negatives o fan reflexions gens amicals cap a vosaltres. Atureu els vostres éssers estimats si us fan servir per descarregar les seves emocions: si són adults, ja poden cuidar-se ells mateixos.
7. Canvia els teus pensaments. Quan tens ansietat, algunes zones del cervell estan sobreexcitades i massa actives. Cal activar-ne d'altres per disminuir l'excitació de les primeres. Per exemple, podeu parlar amb algú, mirar una pel·lícula, netejar el pis, escoltar música etc.

8. Beveu força aigua. L'ansietat està relacionada amb la falta d'aigua. Beveu 1,5-2 litres d'aigua al dia (mig got cada hora o un got cada 2 hores quan no esteu dormint).
9. Gestió de la comunicació. Necessiteu períodes de desintoxicació de les xarxes socials i, quan podeu, petites pauses en la comunicació amb la família. Al mateix temps també heu d'evitar d'aïllar-vos de l'entorn social i us cal cercar persones amb qui comunicar-vos quan us sentiu sol.
10. Els rituals. Durant una crisi d'ansietat és important seguir fer les coses habituals, com sempre les heu fet, perquè això ens calma. Si esteu diagnosticats de TOC, tendireu a sobrecarregar-vos i si us passa, demaneu l'ajut d'un metge o d'un psicòleg.
11. Treball manual anit-estres. És important fer allò que ja saps fer bé i que puguis fer estant prou relaxat. 30 a 40 min de bricolatge o tricotar disminueix el ritme cardíac i respiratori, relaxa els músculs i disminueix la pressió arterial.
12. Entrenament mental. Aprengueu a viure amb ansietat sense fer-ne cas : per força haurà de disminuir. Millora el vostre diàleg interior i contraresta els pensaments angoixants. Creeu un sistema d'autosistència i ajudeu els altres.
13. Humor. Ajuda a acceptar la situació i activa les zones del cervell que calmen l'ansietat. Els psicòlegs Consideren que l'humor és la defensa psicològica més madura.

El que NO s'ha de fer durant les crisis d'ansietat

1. **Beure alcohol.** Perquè encara que al moment us eleva la tensió nerviosa, també fa augmentar l'ansietat i te efectes depressius i diürètics Just el contrari del que us cal.
2. **Menjar et beure ensucrats.** Eviteu « menjar » la vostra ansietat. La vostra ansietat. A més, en algunes persones, l'augment de la glucosa a la sang pot provocar l'alliberament d'hormones relacionades amb l'estrès.
3. **Utilitzar estimulants psicoactius :** te, cafè, begudes energètiques.. Provoquen l'alliberament de hormones d'estrès i neuromediadors, així que eviteu-les per a persones amb ansietat.
4. **Seguir les notícies tota l'estona.** Millor no centrar-me en les coses que no podem controlar. La impotència i el pànic general fan augmentar l'ansietat.
5. **Utilitzar els mètodes placebo** com l'homeopatia i l'acupuntura si no les heu pas utilitzat anteriorment. No hi cap estudi que provi que aquests mètodes ajudin a tothom.

Tècniques d'ancoratge durant un atac d'ansietat agut

1. La respiració.

Proveu de disminuir la velocitat de respiració, encara que sembli que necessiteu respirar encara més ràpidament. Respireu menys profundament, intenteu controlar la inspiració i el ritme.

Respireu amb un bossa. Disminueix la hiperventilació, regula l'equilibri d'oxigen i diòxid de carboni a la sang, el que biològicament fa disminuir la velocitat dels batecs del cor i alhora el pànic.

Respireu amb un patró de temps de 4 7 8. Inspireu cada 4 pulsacions, bloquegeu la respiració per 7 pulsacions i expireu per 8 pulsacions. Això també redueix la hiperventilació, amb només cinc o set cicles respiratoris ja en notareu l'efecte.

Inhaleu lentament pel nas i exhaleu com si volguéssiu bufar o xiular. Amb 10 o 15 cops n'hi ha prou.

2. Posició d'ancoratge.

Poseu els dos peus a terra o poseu-vos de peu. Feu un examen interior de tot el cos. Intenteu sentir cada part del vostre cos i extremitats.

3. Activació forçada de les zones cognitives del cervell.

Les esferes cognitives i emocionals competeixen entre elles, de manera que quan les emocions et desborden,

la part del pensament queda eliminada i viceversa. Per tant, heu de restablir l'equilibri, la part que reflexiona queda eliminada i viceversa. Així que cal tornar a l'equilibri entre tots dos. Podeu activar la reflexió fent càlculs matemàtics (el més senzill és fer sumes del mateix número, per exemple $0+7=7$, $7+7=14$, $14+7=21$,...). O trobeu al vostre voltant cinc objectes blaus, o cinc racons. Descriviu aquests racons, descriviu el que us envolta amb precisió, com si féssiu un inventari.

4. El ritme.

Pica les teves clavícules amb la mà contrària, posa els braços al teu voltant i balanceja't.
Algunes persones ho fan intuïtivament

5. Trucar un amic.

Organitzeu-vos amb algú per poder-lo trucar durant un atac d'ansietat per poder parlar i molt més durant 10 o 20 minuts. Fins i tot sense haver-ho acordat amb antelació, truqueu a les persones que sabeu que els agrada parlar (a les hores que sabeu que ho poden fer).

6. Alguns exercicis físics intensius..

La vostra tasca és gastar molta energia i cansar-vos, per la qual cosa us caldrà moure-us al màxim, prou com perquè després us passeu 3 o 4 minuts per recuperar l'alè. Córrer per casa, fer flexions, esquat, colpejar el coixí ...

7. Fer sortir els dimonis (millor fer-ho quan sou sols)

Cridant, plorant, rodolant a terra, traient l'estrès fins que t'esgota, fins que realment tens la sensació de voler aturar-te.

Què encara us pot ajudar?

A. Feu una llista dels desencadenants d'ansietat.

Observeu-vos i noteu tot allò que us desestabilitza. Això us ajudarà a no prendre-us de cor els esdeveniments negatius, sabreu què és el que desencadena la vostra reacció i sabreu que, fins i tot si en el moment en què esteu estressat, això passarà.

B. Check-list de crisis.

Una carta a vosaltres mateixos on marcareu

- Els signes de la crisi, com entenc que és el moment d'utilitzar aquest pla.
- Què em va ajudar durant la crisi anterior.
- Que no em va pas ajudar.
- Les persones en les quals confio i amb qui vull comunicar-me durant la crisi. Els seus contactes.
- Petit manual: què he de fer concretament, on i com trobar les coses que m'ajuden, en quin ordre fer-les, etc.
- Les paraules que em reconforten a mi mateix, sense importar-me quines.

C. Suport per mi mateix.

Acceptació de la situació en lloc d'auto-denigració. Si tinc por, tinc por, no fer un "en realitat no tinc por".

També podeu fer una llista de coses, tasques, persones, activitats que us ajudaran, us animen i us aporten alegria. Mínim una llista de 20 punts.

També és possible mesurar el vostre nivell d'ansietat amb els test on-line, un cop a la setmana.

Ets més fort del que no et penses !

L'autora d'aquesta breu guia sobre l'ansietat és Ekaterina Sigitova, psicoterapeuta, doctora en medicina. Aquesta guia està disponible en 8 idiomes. Si voleu tenir aquesta guia en el vostre idioma o voleu traduir-la, poseu-vos en contacte amb l'autora per correu electrònic esigitova@gmail.com. Traducció al català: Manel Sánchez i Ruiz.