

Pasos para disminuir el estrés

1.-Asígnese una hora para dormir y para despertar: Los problemas de insomnio son la característica número uno del sobre-estrés. Cuando su reloj interno deja de trabajar, tendrá problemas para dormir o mantenerse dormido. También puede suceder que sienta sueño todo el tiempo. Cualquiera de los dos síntomas pueden presentarse cuando falla el reloj interno. Todo depende de la "posición" en que se encontraba el reloj al dejar de funcionar. Esto le llevará de dos a tres semanas por lo tanto no desista. Hasta que su reloj interno no se encuentre trabajando adecuadamente, hágalo lo mejor que pueda. Manténgase firme en sus horarios y recuerde que el proceso tarda de dos a tres semanas.

2.-Tome un descanso: Si tiene síntomas de sobre-estrés tales como fatiga, dolores, angustia, depresión, insomnio y/o ausencia de placer en la vida, debe darle tiempo suficiente a su cuerpo para que pueda repararse a sí mismo y regenerar mensajeros alegres. Cada mañana, haga una lista de las cosas que necesita hacer durante el día y después corte la mitad inferior de la lista:

- Reduzca sus compromisos sociales: Sólo salga socialmente una vez por semana. Diga que "no" a muchos de los requerimientos de su tiempo por sobre el de otras personas.
- Postergue los cambios en su medio ambiente: Recuerde que usted quiere eliminar el estrés, por lo tanto relájese y evite o posponga cambios grandes en su vida Postergue cambiarse de casa o arreglar su departamento, aunque el cambio sea positivo, añada un importante elemento de estrés. Así como también, reduzca el número de horas de trabajo y así reducir la demanda de energía que le exige a su cuerpo. Tome un descanso.

3.-Siga la dieta del sobre-estrés: Mantenga su nivel de azúcar sana, estable. Una consideración dietética importante es evitar la variación en el nivel de azúcar. Tome azúcar en forma de carbohidratos complejos tales como cereales, arroz, sémola, pan y papas. Estos alimentos, compuestos de moléculas de azúcar de enlaces fuertes, son descompuestos por el cuerpo de manera más lenta. Esto permite que el azúcar se libere paulatinamente. El comer menos, pero con mayor frecuencia también ayuda a mantener estable el nivel de azúcar. El azúcar blanca y refinada es veneno, evítelo, sólo azúcar morena, miel o frutas frescas en abundancia.

La producción cerebral de serotonina, uno de los mensajeros alegres o endorfinas, es muy sensible a la dieta. El aumento se debe a una mejor absorción del amino ácido L-triptófano. (Las verduras contienen una forma natural de triptófano). Las carnes son fuentes naturales de triptófano-L pero al comer carne el triptófano tiene que competir con tantos amino ácidos para su absorción, que con frecuencia queda relegado, por tal motivo. Por lo mismo, es mucho mejor obtener el triptófano de las verduras. También puede tomar multivitamínicos y minerales.

4.-Reduzca el uso de los "levanta-muertos": Tener cuidado con las reacciones es clave. Para reducir el consumo de estas sustancias (café, bebidas colas, exceso de azúcares, tabaco, alcohol), aléjelas de cualquier lugar de fácil acceso. No olvide también, eliminarlas de su escritorio y/o auto. Aunque usted quiera reducir su consumo, el simple hecho de verlas, será suficiente para consumirlas. Por tanto, "prevenga.

5.-Evite las alergias: Las alergias son una fuente importante de estrés. Si algunas sustancias o elementos le causan una reacción alérgica deberá evitarlas, como así también, seguir un tratamiento constante para esta fuente de estrés. En muchas personas, el consumo de lácteos, leche y sus derivados, es fuente de alérgicos, consulte un especialista.

6.-Comience un ejercicio agradable para descansar su mente: Practique algún ejercicio que usted disfrute. Preferiblemente, algún ejercicio que lo ponga en contacto con otras personas. El valor del ejercicio 3 veces a la semana de 20 minutos a 2 horas jamás podrá ser exagerado. En moderación, el ejercicio levantará sus endorfinas suave y permanente. Lo hará sentirse bien de inmediato. Cuando una persona hace ejercicio, no puede preocuparse de otra cosa, por tal motivo, deja descansar las células nerviosas de su cerebro que tienen esa función, por lo que podrán repararse y recuperar su energía. Cualquier actividad que concentre su atención fuera de los problemas de la vida cotidiana le ayudará a descansar.

7.-Descontinúe el uso de calmantes

Los tranquilizantes o calmantes evitarán que su cuerpo recupere sus mensajeros alegres. A diferencia de los "levanta-muertos" que pueden tomarse en moderación, sin que ocurra algún daño, los calmantes deben ser evitados por completo. Al reducir su cantidad de estrés, estabilizar su nivel de azúcar, mejorar su dieta, evitar alergias y hacer ejercicio notará que los calmantes no serán necesarios. Sin embargo, antes de descontinuar cualquier medicamento consúltelo con su médico.

Si los siete sencillos pasos no son suficientes Si usted ha hecho todo lo que ya se ha mencionado, y aún tiene síntomas significativos de sobre-estrés, es necesario que reciba ayuda y visite a su doctor.

Nacemos en un mundo que ya existe, cuyas reglas y creencias nos son transmitidas por nuestros padres, familia, escuela y entorno social. Por lo que podemos decir que lo humano se va configurando en el vivir, en distinguir lo que vamos distinguiendo, que no pre-existe. Pero nacemos en una familia determinada y no en otra, lo que influirá en nuestra manera de percibir el mundo, ya que no hay una única forma de distinguir, ni de evaluar una situación, cada uno de nosotros tiene sus propios valores, creencias, y una forma particular de ver el mundo.

CREENCIAS

Las creencias toman por lo general una de tres formas principales. Pueden ser creencias acerca de lo que significan las cosas. Por ejemplo, si uno cree que la vida es fundamentalmente una lucha competitiva que acaba en la muerte, su experiencia de la vida será muy diferente de la que tendría si creyera que es una especie de escuela espiritual donde hay una variada oferta de enseñanzas valiosas y enriquecedoras. Pueden referirse a lo que causa algo (causa efecto) y de este modo dar origen a las reglas que hemos escogido en nuestras vidas. Pueden ser creencias acerca de lo que es valioso y lo que más importa, dando así nacimiento a nuestros valores y criterios.

DISTORSIONES COGNITIVAS

Son pensamientos automáticos, que no importando lo irracionales que sean, casi siempre son creídos por la persona. Estos pensamientos deformados tienden a ser reiterativos e inciden directamente en una incapacidad para evaluar adecuadamente la situación y por tanto disminuyen la efectividad, pudiendo aumentar el nivel de estrés al enfrentar alguna situación.

Entre las más frecuentes:

FILTRAJE: Esta distorsión se caracteriza por una especie de visión de túnel, sólo se ve un elemento de la situación con la exclusión del resto. Se resalta un simple detalle y todo el evento queda teñido por este detalle.

SOBREGENERALIZACIÓN: En esta distorsión se produce una extensión, una conclusión generalizada a partir de un incidente simple o un solo un elemento de evidencia. Esta actitud conduce inevitablemente a una vida cada vez más restringida.

INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO: Cuando una persona interpreta, el pensamiento hace juicios repentinos sobre los demás. En la medida que su pensamiento interpreta, también se hacen presunciones sobre cómo está reaccionando la gente a las cosas que la rodean, particularmente cómo están reaccionando los demás ante usted.

VISIÓN CATASTRÓFICA: Cuando una persona posee visión catastrófica, una pequeña vía de agua en un barco de vela significa seguramente que se hundirá. Estos pensamientos a menudo empiezan con palabras “y si...”.

FALACIAS DE CONTROL: Existen dos formas en que se puede distorsionar el sentido de poder y control de una persona. Una persona puede verse a sí misma impotente y externamente controlada y se bloquea. El polo opuesto de la falacia del control externo es el control omnipotente. La persona que experimenta esta distorsión se cree responsable de todo y de todos.

RAZONAMIENTO INTELECTUAL: En la raíz de esta distorsión está la creencia de que lo que la persona siente tendría que ser verdadero. Si se siente como un perdedor, entonces tiene que ser un perdedor.

FALACIA DEL CAMBIO: El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás. La falacia de cambio supone que una persona cambiará si se la presiona lo suficiente. La esperanza de felicidad se encuentra en conseguir que los demás satisfagan nuestras necesidades. Las estrategias para cambiar a los otros incluyen echarles la culpa, exigirles, ocultarles cosas y negociar.

CULPABILIDAD: A menudo la culpabilidad implica que otro se convierta en el responsable de elecciones y decisiones que realmente son de nuestra propia responsabilidad. Otras personas focalizan la culpabilidad en ellas mismas exclusivamente.

TENER RAZÓN: La persona se pone normalmente a la defensiva; tiene que probar continuamente que su punto de vista es el correcto, que sus apreciaciones del mundo son justas y adecuadas. Las opiniones de este tipo de personas raramente cambian porque tienen dificultad para escuchar nuevas informaciones. Cuando los hechos no encajan con lo que ellos ya creen, los ignoran.

FACTORES AMBIENTALES: Ciertas características definitorias de la situación, así como la disponibilidad o no de recursos en el entorno social a los que recurrir en caso de necesidad para atender adecuadamente los requerimientos y demandas de la situación van a condicionar el modo en que cada persona la percibe. Además, los procesos de experiencia de estrés pueden estar condicionados, modulados, por aspectos de la situación tales como nivel de ambigüedad, novedad, predictibilidad, cronicidad, o los relativos grados de incertidumbre existente acerca de la ocurrencia del fenómeno estresante o del momento en que puede acontecer, así como la inminencia con que el acontecimiento tendrá lugar. De igual modo, los efectos de una situación novedosa serán similares. En ambos casos la mayoría de las personas reaccionará, al menos inicialmente, con falta de control sobre la situación, asociada a la dificultad para predecir y anticipar el desarrollo de los acontecimientos en tales circunstancias, aumentando en consecuencia el potencial amenazante de la situación.