

Reflexiones, *pensamientos* e historias

26 de diciembre

Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa.

Is 41:10

Un terremoto interior...

Eso es la ansiedad, quienes la sufrimos lo sabemos muy bien.

La ansiedad es una emoción que sentimos en situación de peligro o estrés, es nuestro sistema natural de alerta para ponernos a la defensiva. Sin embargo, cuando es excesiva o persistente, puede afectarnos negativamente, al grado de destruirnos cada día.

Si sufres de este mal sabrás muy bien en qué consiste, de lo contrario, te daremos una aproximación de lo que consiste...

Palpitaciones, sudoración, dificultad para respirar, dificultad para conciliar el sueño, mareos, dificultad para concentrarse y sensación de pánico, son algunas de sus manifestaciones.

Sentir que el mundo no tiene solución, que todos los problemas caen sobre uno. Una sensación perpetua. Pánico, miedo y temor, hermanos del terror que te abrazan al mismo tiempo.

Trastornos de ansiedad específicos, como el trastorno de pánico, el trastorno de ansiedad generalizada y el trastorno de ansiedad por separación... así puede manifestarse...

Por fortuna hay diferentes formas de tratarla ansiedad:

Ayuda profesional

Terapia: La terapia psicológica, como la terapia cognitivo-conductual (TCC) o la terapia de exposición, permite enfrentarnos a este mal. Principalmente, las terapias que nos permitan identificar y cambiar los patrones de pensamiento y comportamiento que contribuyen a la ansiedad. El primer paso es reconocer su presencia y enfrentarla.

Medicamentos: Ansiolíticos y antidepresivos ayudan en esta lucha, permiten tener un mejor control

de los síntomas de ansiedad. Por supuesto, no automedicarse, acudir con un médico o un psiquiatra para que pueda orientar en el uso de fármacos.

Autoayuda

Técnicas de relajación: Las técnicas de relajación, como la respiración profunda, el yoga o la meditación, pueden ayudar a reducir la ansiedad al calmar el cuerpo y la mente.

Ejercicio: Aeróbicos, pesas, cualquier actividad física disciplinada ayuda a enfrentar a esta enfermedad.

Cambios en el estilo de vida: Modificar hábitos para mejorar el estilo de vida, por ejemplo, dormir lo suficiente, comer de manera saludable y reducir el estrés. Es decir, descansar bien, comer saludable y no preocuparse de más...

La ansiedad es un monstruo.

Puede destruirte. Pero no olvides que en la actualidad existen muchos recursos disponibles para ayudar a las personas a manejarla. Si sientes que la ansiedad está afectando tu vida de manera significativa, habla con un médico o un terapeuta para obtener ayuda.

La ansiedad es una emoción normal y que todos podemos experimentarla de vez en cuando.

Si sufres ansiedad debes visitar a tu médico especialista, no te abandones a la suerte, es mejor tratarlo a tiempo.

