

¿Cómo se Manifiesta la Ansiedad en su Cuerpo y qué Puede Hacer Usted al Respecto?

Con todo lo que está sucediendo en nuestro mundo, hay mucha incertidumbre. Como humanos, no nos va bien con situaciones inciertas. Nuestras mentes buscan para llenar los vacíos de lo que no sabemos con la esperanza de brindarnos comodidad y seguridad. Nuestro sistema nervioso está diseñado para evaluar constantemente nuestro entorno en busca de seguridad y / o peligro. Si nuestro cuerpo siente una amenaza, se preparará para enfocarse en dicha amenaza y poder actuar si es necesario. Normalmente, esta respuesta es útil porque nos mantiene vivos y libres de daño, pero cuando la amenaza es algo que no podemos atacar o de lo que no podemos huir de inmediato, nos quedamos atrapados en una mayor sensación de ansiedad. Durante esta pandemia de COVID-19, donde la amenaza es invisible y donde no estamos seguros de cuánto tiempo más se verán interrumpidas nuestras vidas diarias, es normal sentir altos niveles de ansiedad. Sin una salida para esta energía, nuestro sistema nervioso permanece en un estado acelerado que puede provocar irritabilidad y agitación, lo que puede llevarnos a tomar malas decisiones. **En lugar de ceder a este estado de pánico o arremeter contra otros, ¿qué podemos hacer al respecto?** Aquí hay una lista de alternativas para aliviar nuestra ansiedad.

Encuentre seguridad en sus interacciones (distanciadas) sociales

Interactuar con seres queridos y personas que nos hacen felices puede ser una forma de aliviar algunos sentimientos de ansiedad. En este momento, estas interacciones serán un poco diferentes debido a las órdenes de distanciamiento, pero no por eso tienen que ser menos satisfactorias. Interactúe con otras personas a través de plataformas como Skype, Zoom, Google o por teléfono. Comience un club virtual de libros, un chat familiar de Zoom o una llamada semanal en línea con amigos. Todas estas interacciones minimizarán sus sentimientos de aislamiento y parte de la hipervigilancia que estamos experimentando, lo que nos hará sentirnos mucho más tranquilos.

Empodérese usted mismo

Si limpiar nuestra casa, usar desinfectante para manos o mantenernos organizados nos permite actuar y sentirnos en control, entonces hagamos esas cosas. Actualmente, es normal sentir confusión y que las cosas están fuera de control, por lo que debemos centrarnos en las cosas que sí podemos controlar y las maneras de mantenernos seguros a nosotros mismos y a nuestra familia. Podemos comenzar una nueva rutina que nos haga sentir bien: Ya sea comenzar un nuevo ejercicio virtual antes de comenzar nuestro día, una nueva técnica de respiración para despejar nuestra mente, o simplemente establecer un nuevo mantra para nosotros mismos. Estas nuevas adiciones fortalecedoras para el día realmente pueden darle un descanso a nuestra mente cuando más lo necesita.

Limite el tiempo en línea y viendo noticias

Todos queremos mantenernos informados durante esta temporada y no estoy sugiriendo que esto esté mal, pero lo que queremos evitar es seguir fuentes de noticias poco confiables que nos llevarán por un camino de información falsa y más ansiedad. Podemos combatir esto obteniendo nuestra información

únicamente de fuentes que sabemos que son confiables. También podría ser útil designar a qué horas durante el día revisa las noticias para actualizarse sobre lo que está pasando. Revise las noticias, pero luego desconéctese, para que permitirle a su sistema nervioso la oportunidad de calmarse.

Libere activamente la tensión

Los humanos almacenamos tensión en nuestros cuerpos sin darnos cuenta. A lo largo del día, tómese el tiempo para sintonizarse con su cuerpo y liberar activamente los músculos que guardan esta tensión. Algunas personas guardan estrés en los músculos de la cara, las mandíbulas, los músculos del cuello y los hombros. Todos estos músculos son activados cuando nos estamos preparando para situaciones peligrosas o de amenaza. Al decirle a nuestros cuerpos que se relajen, estamos enviándoles el mensaje de que estamos a salvo y seguros.

Recuerde que la ansiedad es una respuesta útil que nuestros cuerpos generan para ayudarnos cuando estamos en problemas; deje que la ansiedad haga su trabajo sin desbordarse. Si nota que los niveles de ansiedad que está experimentando interfieren con su vida diaria, puede ser una buena idea ponerse en contacto con un profesional para obtener ayuda. La terapia es una herramienta útil que puede brindarle apoyo durante tiempos difíciles como estos.

Lauren Klosterboer, M.A., LPC

Fuentes confiables de noticias:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Recursos de terapia en línea:

<https://mentalhealthmatch.com/>

<https://www.betterhelp.com/>

<https://www.talkspace.com/>