

2018, octubre

Reduzca los síntomas de ansiedad ahora

1. Respire profundo

La respiración profunda activa la respuesta de relajación del cuerpo. Intente inhalar despacio contando hasta 4, llenando primero su barriga y luego su pecho, sosteniendo la respiración contando hasta 4, y exhalando mientras cuenta hasta 4. Respire varias veces.

2. Acepte que está ansioso

La ansiedad es un sentimiento como cualquier otro. El aceptarlo es crítico porque tratar de combatir la ansiedad a menudo la empeora. El aceptar su ansiedad no significa que le guste ni que se resigne a tener una existencia miserable. Sólo significa que está aceptando la realidad como es, y en ese momento, la realidad incluye ansiedad.

3. Su cerebro está jugando con usted

El cerebro de una persona puede hacerle creer que está muriendo de un ataque cardíaco cuando en realidad está teniendo un ataque de pánico. Recuérdese con suavidad y calma que esto pasará y que su cerebro está jugando con usted.

4. Cuestione sus pensamientos

Hágase estas preguntas: “¿Es posible que esto suceda?” Si lo peor sucede, ¿qué hay de malo con eso? ¿Puedo manejar eso? ¿Si algo malo sucede, ¿qué significa eso para mí? ¿Es esto realmente verdad o sólo parece ser así?

5. Use una visualización calmada

Imáginese a orillas de un río o al aire libre en su parque favorito, campo o playa. Vea las hojas pasar por el río o las nubes pasar en el cielo. Asigne [sus] emociones, pensamientos y sensaciones a las nubes y hojas, y véalas flotar.

6. Observe: No juzgue

Practique la observación (pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones, juicios) con compasión y sin juzgar.

7. Use palabras positivas

La ansiedad puede producir mucha conversación negativa. En cambio, dígame cosas positivas. Por ejemplo, puede decirse a sí mismo: “esta ansiedad me hace sentir mal, pero puedo con ella”.

8. Enfóquese en el presente

Cuando las personas tienen ansiedad, usualmente están obsesionadas con algo que podría ocurrir en el futuro. Aún si algo grave sucede, el enfoque en el momento presente mejorará su habilidad de manejar la situación.

9. Enfóquese en las actividades importantes

Cuando se siente ansioso, es de ayuda enfocar su atención en una actividad significativa. Pregúntese qué estaría haciendo *si no estuviera* ansioso. Si iba a ver una película, vaya. Si iba a lavar la ropa, hágalo.

Modificado de: <https://psychcentral.com/lib/9-ways-to-reduce-anxiety-right-here-right-now/>

COMO USAR SU EAP: ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a www.ERCincorp.com or simplemente llame 1-800-222-8590.