

Hoja de consejos: Cómo afrontar las preocupaciones y la tensión

La preocupación excesiva puede causar trastornos físicos, emocionales y de comportamiento que pueden afectar su salud y tranquilidad, así como sus relaciones personales y profesionales. La preocupación puede causar enfermedades relativamente leves como insomnio, dolores de espalda o dolores de cabeza, y puede contribuir a enfermedades potencialmente mortales como presión arterial alta, enfermedades cardíacas o diabetes. A veces es inevitable y nos afectará a la mayoría de nosotros en algún momento de nuestras vidas, por lo que es importante identificar formas de ayudarlo a manejar el estrés.

¿Cuáles son tus síntomas?

La siguiente lista de síntomas contiene las reacciones más típicas a una preocupación y tensión excesivas. Anote cualquier síntoma que haya notado en usted mismo. Este es el primer paso para manejar con éxito las preocupaciones.

Síntomas físicos

- Dolores de cabeza
- El corazón palpitante
- Fatiga
- Rechinar los dientes
- Insomnio
- Inquietud
- Cambio de peso
- Mayor consumo de alcohol
- Resfriados
- Uso de drogas, tabaco
- Malestar digestivo
- Dolores de cuello y hombros

Síntomas mentales / emocionales

- Olvido
- Confusión
- Pobre concentración
- Baja productividad
- Aburrimiento
- Actitud negativa
- Se desanima fácilmente
- Ansiedad
- Irritabilidad
- Depresión
- Cambios de humor
- Enojado / irritable

A veces, es posible que no se dé cuenta de estos síntomas. Pregúntele a su cónyuge, familia o amigos si han notado alguno de estos síntomas en usted.

¿Cómo puedo relajarme?

Hay varias formas de relajarse. Una forma es practicar ciertos ejercicios de relajación como respiración profunda, meditación y relajación muscular. Algunas personas usan un método llamado visualización guiada, donde se imaginan a sí mismos en un lugar sereno y pacífico. Otros disfrutan haciendo yoga u

otros ejercicios como una forma de ayudarlos a relajarse. Independientemente de lo que decida hacer, asegúrese de tener un lugar tranquilo y libre de distracciones. A veces, crear una atmósfera tranquila con velas aromáticas y música relajante puede aliviar la tensión.

No hay forma de eliminar por completo la ansiedad y la preocupación. Su objetivo debe ser reducir la cantidad de preocupaciones innecesarias y mantenerlas bajo control. Tenga en cuenta estos sencillos puntos.

- Programe su tiempo de manera realista e incluya tiempo para lo inesperado y para relajarse.
- Recuerde que está bien decir "No" a las tareas que no se ajustan a su horario.
- Recuerde tomar breves descansos ocasionales.
- Divida las tareas principales en partes más pequeñas. Después de completar una tarea sucesivamente, haga otra y así
- Planifique la semana o el mes por delante para poder anticipar las horas pico de estrés y planificar en acorde.

Seguir estos pasos requiere una práctica y un compromiso personal definido. Las recompensas que vienen, como una mejor salud y mejores relaciones, valen el esfuerzo. Find more information at www.1in5.info

Find more information at www.1in5.info