

Manejo del estrés: Maneras de aliviar el estrés

La mejor manera de manejar el estrés es aprender estrategias sanas para afrontarlo. Puede empezar a poner en práctica estos consejos inmediatamente. Pruebe uno o dos hasta que encuentre algunos que le den resultado. Practique estas cosas hasta que se conviertan en hábitos a los que puede recurrir cuando se siente estresado. Estas actividades se centran en relajar la mente y el cuerpo.

- Escuchar música.
- Jugar con una mascota.
- Reír o llorar.
- Salir con un amigo (ir de compras, al cine, a cenar).
- Tomar un baño o una ducha.
- Escribir, pintar o hacer otras actividades creativas.
- Rezar o ir a la iglesia.
- Hacer ejercicio o salir al aire libre a disfrutar la naturaleza.
- Comentar situaciones con la pareja o un amigo cercano.
- Trabajar en el jardín o en reparaciones de la casa
- Realizar respiraciones profundas, meditación o relajación muscular.
- Pedir orientación si sigue teniendo problemas con el estrés.

Un diario sobre el estrés puede ayudarlo a identificar las cosas que le causan estrés en su vida. También puede llevar un registro de cómo enfrenta el estrés. Cada vez que se sienta estresado, escríbalo en el diario. Si lleva un registro diario, empezará a ver patrones. Anote:

- Qué le provocó el estrés (si no está seguro, haga una suposición).
- Cómo se sintió (física y emocionalmente).
- Cómo respondió al estrés.
- Qué hizo para sentirse mejor.

Maneras de afrontar el estrés que no son sanas

Desafortunadamente, muchas personas afrontan el estrés de maneras que empeoran los problemas. Esas estrategias para afrontar el estrés tal vez lo reduzcan por un tiempo, pero a la larga, causan más daño.

- Fumar.
- Beber demasiado.
- Comer en exceso o no comer lo suficiente.
- Apartarse de amigos o familiares y evitar actividades.
- Usar píldoras o fármacos para relajarse.
- Dormir demasiado.
- Posponer cosas (procrastinar).
- Desquitarse del estrés en otros (agresión verbal, arranques de ira, violencia física).
- Los grupos de apoyo también están disponibles en la mayoría de las comunidades.

Fuentes:

American Psychological Association, American Heart Association, National Alliance on Mental Illness (NAMI), U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health