

MANEJO DE LA ANSIEDAD

pautas fáciles de aplicar

1 REALIZAR DEPORTE

Por un lado la secreción de endorfinas, nos darán una sensación de bienestar. Y, por otro, estar tan cansados hará que no tengamos ni fuerzas para preocuparnos.



2 NO ESTIMULARSE

Retirar el consumo de estimulantes como el café, bebidas energizante, sustancias como el cannabis o fármacos como metilxantinas o teobrominas.

3 DISTRAERSE

Con cualquier actividad para no atender del todo a las sensaciones físicas de la ansiedad. Puesto que si no entramos en un círculo vicioso (más atento, más nervioso).



4 REALIZAR LA RESPIRACIÓN

Diafragmática, intercalando ciclos de respiración controlada y profunda. Esto hará que la activación del sistema nervioso simpático disminuya.

5 AUTOINSTRUCCIONES

Consiste en llevar anotadas ciertas frases que calmen y leerlas en cuanto empiecen los primeros síntomas. Se pueden ir adaptándolas según las necesidades.

