



Resumen Taller 87 LA ANSIEDAD LA NUEVA DEPRESIÓN

En esta ocasión vamos a revisar algunos aspectos de la ansiedad con la intención de no esperar a que la ansiedad se desborde, sino que al percibir algunos síntomas, nos demos un espacio para, identificarla y tomar acción para calmar la ansiedad.

La ansiedad es una emoción, y como todas las emociones ayuda a nuestro cuerpo a prepararse ante algo inesperado, nos sirve para podernos activar y lograr hacer frente ante lo que pudiera ser una amenaza o peligro que nos ocurre o creemos que nos ocurrirá. Se define como la preocupación excesiva e intrusiva, que interrumpe el desempeño de nuestras actividades diarias.

Todos tenemos patrones de pensamiento no útiles que sentimos cuando nuestra mente se fija en la amenaza, la incertidumbre y la negatividad.

La ansiedad es una respuesta al estrés y suele intensificarlo; y en el peor de los casos genera ataques de pánico. El estrés: se manifiesta cuando algo que nos importa se encuentra amenazado, y esas cosas que nos importan las sentimos inciertas, como por ejemplo: el trabajo o la salud.

De donde viene la ansiedad, cuál es su raíz

La ansiedad es la activación de la rama simpática del sistema nervioso central. Ansiedad facilitadora: se activa en un momento donde necesitamos mayor rendimiento y se desactiva cuando ya no la necesitamos, esto puede pasar hasta 12 veces al día.

La ansiedad tiene como tarea la supervivencia, pues un sistema de alarma que se activa cuando la persona percibe alguna situación como amenazante y la respuesta del organismo es actuar, huir para ponerse a salvo o luchar para defender lo suyo. Todas las personas experimenta ansiedad ante situaciones nuevas o desconocidas; el peligro está cuando se presenta la ansiedad cotidianamente como una condición para entrar en acción ante las situaciones del día a día.

La ansiedad presenta síntomas en diferentes dimensiones como son la mental, emocional y repercute en el bienestar físico presentado un impacto en los diferentes sistemas del cuerpo.

En la parte mental: la ansiedad va tomando relevancia en nuestra vida, pues impide que la persona llegue a la plenitud, afecta los procesos mentales, cognitivos; hay diferentes manifestaciones por ejemplo: problema para recordar cosas, dificultad para el aprendizaje, pensamientos negativos, preocupación ante diversas situaciones, esa necesidad de saber lo que va a ocurrir que genera intranquilidad y descontrol.



En la parte emocional: genera emociones intensas como el miedo que puede llegar hasta ataques de pánico, una tristeza tan profunda y constante que puede llegar a la depresión; cuando no fluimos en el enojo, la consecuencia es que ese enojo se va a acumular hasta llegar a la ira, en este estado se dicen cosas que hieren a los demás; así vemos que es crucial trabajar cualquier impulso repentino para que no se desborde, así como técnicas de relajación para reducir el estrés y cuidar las emociones para comprenderlas sentirnos bien con nosotros mismos y establecer relaciones sociales saludables.

Repercusión en bienestar físico: la ansiedad llega a tener un impacto negativo en la vida cotidiana y puede repercutir en alguna parte del cuerpo, cuando el cuerpo sufre ansiedad empieza a experimentar algunos problemas como: problemas de garganta, al aumentar la producción de cortisol, se genera más glucosa y se disparan los niveles en la sangre; se presentan alteraciones en la piel; con la activación del Bazo libera más glóbulos rojos y blancos, aparentemente estos síntomas pueden ser normales, sin embargo, cuando se convierte en trastorno, provoca problemas al organismo. También repercute en el sistema nervioso, digestivo, cardio vascular, sistema respiratorio, en la piel, o en el sueño; cuando la ansiedad es continua y ya no es solo un aviso de alerta, provoca alteraciones en la salud. Por ello es importante tomar acción para calmar la ansiedad.

Como puedo calmar la ansiedad

- No centrarse en el problema
- Realizar diferentes actividades durante el día
- Practicar ejercicio físico de forma regular
- Cambiemos nuestra forma de pensar en todo momento.
- Aprender técnicas de relajación y meditación.
- Alimentación saludable.
- Limitar la ingesta de alcohol y tabaco y de ser posible eliminarla.
- Tratar la ansiedad no escapar de ella, para ello recurrir con un profesional de la salud,