



Cómo combatir la ansiedad en tiempos de Pandemia

Sociedad de Socorro
Barrio Río La Silla
Monterrey, NL

Por Maribel Treviño Carrizales
Psicóloga clínica

Mayo 2020

¿Qué es la ansiedad?

- Es la más común y universal de las emociones
- Sensación o estado emocional normal ante determinadas situaciones
- Constituye una respuesta habitual o diferente a situaciones cotidianas estresantes.

Tan sólo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona es cuando la ansiedad se convierte en patológica



¿Qué es la ansiedad patológica?

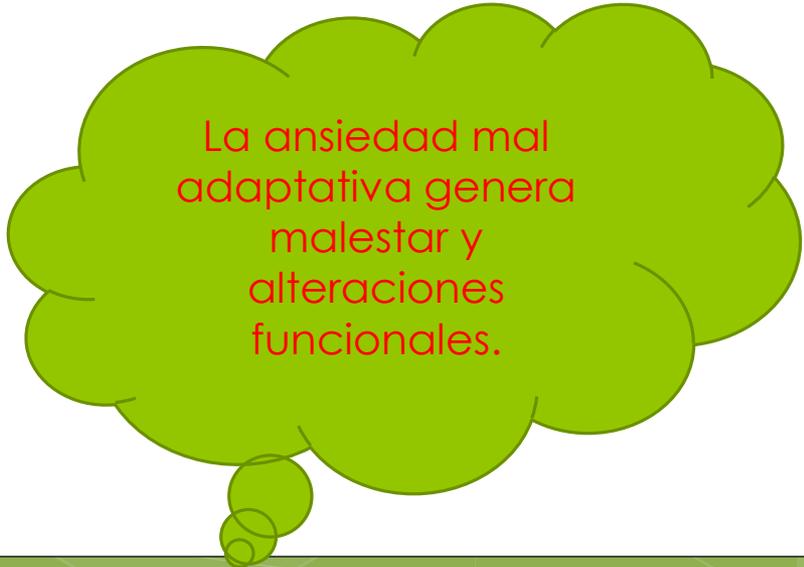
- Provoca malestar significativo con síntomas que afectan tanto el plano físico, psicológico y conductual. Los trastornos de ansiedad son más frecuentes que cualquier otro tipo de alteración psiquiátrica.
- Falta de aire, respiración agitada, palpitaciones, pensamientos fatalistas, insomnio, falta de apetito etc.

Tan sólo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona es cuando la ansiedad se convierte en patológica



Ansiedad patológica

- Ansiedad patológica, es el temor vago, difuso, inmotivado externamente, centrado en la expectación ansiosa, en que se está a la espera de la ocurrencia con apremio físico y psicológico, generando un malestar global del individuo.



La ansiedad mal adaptativa genera malestar y alteraciones funcionales.

Crisis de pánico o angustia.

Trastornos de ansiedad

- Los trastornos de ansiedad junto con los del ánimo son los que más contribuyen a la morbi-mortalidad a través del sufrimiento que generan.
- Crisis de pánico o angustia: consiste en la aparición repentina de la ansiedad en su máxima intensidad.

TÍPICA CRISIS

- Modo repentino, sin síntomas previos de aviso.
- No es raro que se desencadene durante el sueño despertando al paciente con los síntomas en toda su intensidad.

Crisis de pánico o angustia.

Síntomas

- Taquicardia
- Palpitaciones
- Respiración acelerada
- Sensación de ahogo o falta de aliento
- Náuseas o molestias abdominales
- Mareo, desmayo o aturdimiento
- Palidez, manos y pies fríos
- Sensación de opresión en el pecho
- Sudoración
- Miedo a perder el control o morir.

Las crisis pueden durar unos minutos o pueden persistir durante horas.

¿Qué hacer?

Las estrategias para combatir la ansiedad debe dirigirse a las causas primarias más que a los síntomas secundarios de la ansiedad.

- ❑ Detener el bombardeo constante de información lo cual es una sobre exposición. (controlado con horario fijo 2, redes sociales.)



¿Qué hacer?

Las estrategias para combatir la ansiedad debe dirigirse a las causas primarias más que a los síntomas secundarios de la ansiedad.

- ❑ Leer sobre temas diversos e interesantes
- ❑ Aprender en línea alguna nueva actividad o perfeccionar alguna actividad que ya se domine.
- ❑ Enfoque en el trabajo (Home office)
- ❑ Escuchar música

Para evitar carga mental
negativa



Técnicas

Respiraciones lentas, constantes, una serie de respiraciones y exhalaciones lentas por 4 min. para tranquilizarnos.

Utilizar las redes sociales para convocar a la familia y hacer reuniones familiares donde se muestre el talento ya sea para cantar, tocar algún instrumento y dar un concierto familiar, de esta forma se socializa con los familiares y se pasa un rato de esparcimiento con los talentos de la familia.

Técnicas

Leer en las noches, escrituras u otro libro edificante.

- ❑ No se recomienda ver noticias o hablar de este tema antes de dormir,
- ❑ Se recomienda lecturas positivas, amenas, interesantes de forma individual o en pareja antes de dormir.



Técnicas

La técnica de los sentidos.

Lo que busca es que los sentidos se apoderen de nosotros.

- ❑ Sentarnos en cama o sofá de forma cómoda
- ❑ Mirar alrededor y buscar 5 cosas que queramos observar nombrarlas y observarlas
- ❑ Identificar 4 sonidos: el grillo, tic tac, del reloj.
- ❑ Encontrar 3 cosas que puedas sentir ó tocar (cobertor, cojín, etc.)
- ❑ Encontrar 2 olores ya sea en fragancia ó de alguna fruta.

Con esto se busca desbloquear patrones negativos de pensamiento que buscan adueñarse de nuestra mente.

Técnicas

Con esto se busca desbloquear patrones negativos de pensamiento que buscan adueñarse de nuestra mente.



Salmos y Proverbios

Reflexión para el insomnio o pesadillas.

Salmo 4:8

Salmo 91 del 4 al 7

Proverbios 3: 24-25

Salmo 63:6-7

Proverbios 6:20-22

Salmo 16:7

Salmo 34:4-7

Salmo 42:6-8



GRACIAS

