

# Ansiedad

CÓMO GESTIONARLA



La **ansiedad** es una respuesta del organismo frente a estímulos (pensamientos, situaciones, imágenes, etc.) que son percibidos como amenazantes y/o peligrosos. Todas las personas, alguna vez en su vida, han experimentado ansiedad, y aunque es una reacción normal, si no se canaliza adecuadamente puede resultar desagradable. La **ansiedad se manifiesta a nivel físico** (taquicardia, hiperventilación, sudoración, temblores, rigidez, mareos, dolores de cabeza, etc.), **a nivel psicológico** (inquietud, agobio, inseguridad, dificultad para concentrarse y recordar cosas, pensamientos negativos, preocupación excesiva, dificultad para conciliar el sueño, etc.) **y a nivel conductual** (aislamiento, dificultad para iniciar o mantener conversaciones, conflictos, evitar ciertos lugares o personas, reaccionar desproporcionadamente, verborrea, etc.)

La **ansiedad** es una reacción normal que no es perjudicial ni peligrosa, no puede hacerte daño, pero puede ser incomoda. **Estas TÉCNICAS** pueden ayudarte a reducir el malestar.

Preocupaciones y Pensamientos Negativos	Hábitos Saludables
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Controla tu preocupación.</b> Escoge un lugar y una hora para preocuparte. Hazlo en el mismo lugar y a la misma hora todos los días. Dedicar 30 minutos a pensar en las cosas que te preocupan y en lo que puedes hacer con respecto a éstas. Trata de no pensar en lo que “podría ocurrir”. Céntrate más en lo que en realidad está sucediendo. Luego deja de preocuparte y continúa con tus actividades diarias.</li> <li>• <b>Ordena tus preocupaciones.</b> Divídelas entre las que puedes hacer algo al respecto (ya sea ahora o pronto) y las que no puedes hacer nada. No tiene sentido preocuparse por cosas que no puedes cambiar. Trata de resumir los problemas de tu vida y piensa tantas soluciones como sea posible. Elabora un plan para hacer frente a cada problema.</li> <li>• <b>Trata de concentrarte en el presente.</b> No dediques tiempo a preocupaciones pasadas o futuras.</li> <li>• <b>Cuestiona tus pensamientos.</b> Detecta tus temores, desafía esas ideas y sustitúyelas por pensamientos más realistas y útiles.</li> <li>• <b>Piensa en positivo.</b> Trata de no centrarte solo en lo negativo, lo que va mal o en los problemas. Concéntrate en los aspectos positivos de tu vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lleva una dieta alimenticia bien equilibrada.</b> Encuentra tiempo para comer adecuadamente, hazlo lentamente y sentado y dedícale al menos una hora.</li> <li>• <b>Fitoterapia.</b> Toma Infusiones o comprimidos de plantas relajantes (Tila alpina, Valeriana, Pasiflora, Avena, Salvia, Lavanda, Azahar, Melisa, Espino albar, Romero, Manzanilla, etc.).</li> <li>• <b>Realiza ejercicio regularmente.</b> La práctica de deporte favorece la secreción de endorfinas endógenas naturales y catecolaminas, lo que ayuda a combatir los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión.</li> <li>• <b>Sexualidad.</b> Si tenemos pareja conviene dedicarle atención, procurando cultivar la atracción mutua. Las relaciones sexuales satisfactorias (evitando que resulten exigentes, compulsivas o rutinarias) tienen un efecto muy beneficioso para espantar tensiones acumuladas. Puede ser un buen momento para mejorar la comunicación y el arte de amar.</li> <li>• <b>Asegúrate de dormir lo suficiente</b> para sentirte descansado, trata de dormir de 7 a 9 horas.</li> </ul>



- **Evita consumir sustancias estimulantes** (no tomes café, té, chocolate o bebidas con cola).
- **Evita fumar en exceso**, la nicotina también es un estimulante y te pondrá más nervioso.
- **Evita el abuso de bebidas alcohólicas y el consumo de drogas.** Puede parecer que te relajan, pero a largo plazo empeoran tu estado de ansiedad y te causan más problemas

## Gestión del Tiempo



- **Gestiona bien tu tiempo.** Planifica el tiempo, haz una cosa detrás de otra, no varías a la vez y realiza descansos regularmente. Alterna tareas aburridas con interesantes.
- **Desaceleración. No te exijas demasiado.** Trata de ponerte pequeñas metas realistas y céntrate en una sola tarea, siguiendo criterios de relevancia y prioridad, intentando delegar o aplazar el resto.

## Actividades Distractoras y Placenteras

- **Distracción.** Distrae tu mente, mira alrededor, estudia las cosas en detalle (por ejemplo, qué tipo de decoración hay, qué tiempo observas en la calle, etc.). Necesitarás distraerte durante al menos 3 minutos para que los síntomas empiecen a reducirse. Cuanto más ocupado tengas el cerebro realizando otras tareas absorbentes (leer un libro, ver una película, hacer pasatiempos, usar el ordenador, escribir un diario o un mensaje o correo electrónico, etc.), menos consciente serás del problema, usa tu tiempo libre para ello.
- **Manualidades.** Realiza actividades manuales. Las aficiones artísticas y de bricolaje nos hacen entrar en contacto con los objetos sencillos y nos dulcifican, haciendo que hundamos nuestras raíces en la realidad.
- **Musicoterapia.** Escucha música suave y relajante para aliviar tus niveles de estrés y ansiedad.

## Tu Zona de Confort

- **Dedica tiempo a ti mismo** y no sólo al trabajo, a los demás, a las tareas domésticas, etc. Adquiere una afición relajante, haz cosas con las que disfrutes.
- **Baños relajantes.** Una ducha o baño de agua caliente tiene un notable efecto relajante, especialmente si se hace después de haber hecho ejercicio físico. El agua caliente sobre la piel relaja las fibras musculares y produce vasodilatación, lo que obliga al corazón a disminuir su frecuencia cardiaca.
- **Técnicas de respiración.** Las personas con ansiedad suelen tener tendencia a hiperventilar, aprende a respirar correctamente y practica varias veces al día. Haz respiraciones profundas y lentas, inspirando por la nariz hasta llenar los pulmones de abajo arriba (como si empezaras llenando de aire el abdomen), retén el aire un momento y luego expúlsalo lentamente por la boca. Haz estos ejercicios cada vez que te acuerdes durante 5-10 minutos. A veces puede resultar útil respirar en una bolsa de plástico.
- **Aprende otras técnicas de relajación.** Los ejercicios de relajación muscular, meditación, respiración diafragmática y yoga son tan poderosos como un fármaco. Puede resultar una buena inversión aprender estas técnicas consultando tutoriales o a tu terapeuta, porque no sólo serán útiles para afrontar el momento actual, sino que nos ayudarán a cuidarnos ante los agobios que nos depare el futuro. Practica al menos unos 20 minutos al día.
- **Masajes relajantes.** Estudia la posibilidad de recibir masajes de tu pareja o familiares con los que convivas.



## Apoyo Social

- **Confía en alguien.** Pide ayuda a tu red de apoyo social. No mantengas las emociones reprimidas. Los buenos amigos, la familia y tus terapeutas, te darán consejos, herramientas y apoyo emocional.
- **Ayuda farmacológica.** Si los síntomas de la ansiedad son demasiado desagradables o incapacitantes, podemos recurrir a la ayuda farmacológica consultando con nuestro médico/a, pero nunca te automediques.

# CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 [granadasinadicciones@dipgra.es](mailto:granadasinadicciones@dipgra.es)

# SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

*Estamos para ayudarte*



Servicio Provincial de  
Drogodependencias y Adicciones  
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación  
de Granada

Avanzamos junt@s