

ESTRATEGIAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS



NEURAXPHARM[®]

Tu especialista en SNC

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

El estrés es altamente frecuente en nuestra sociedad.

Se considera que hasta un 90% de personas han sufrido estrés en el último año, y un 40% de personas lo han sufrido de forma continuada. El estrés es más frecuente en mujeres y en menores de 45 años.

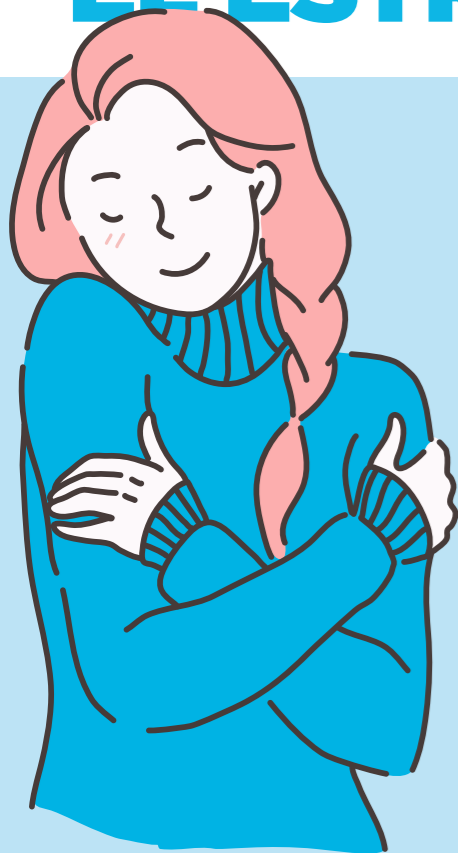


LO QUE TÚ PIENSAS ES LO QUE TÚ SIENTES. Si enfocas la vida de forma optimista es mucho más probable que las cosas te vayan bien que si siempre lo ves todo negro.

EVITA LOS CONFLICTOS QUE NO TIENEN SOLUCIÓN. No tiene sentido enzarzarse en discusiones o peleas que sólo nos producirán desgaste, aunque tengamos toda la razón del mundo. Ahórrate sufrimientos inútiles.

CONCENTRA TU ATENCIÓN EN LAS COSAS QUE REALMENTE IMPORTAN. Nada es tan importante como para hacerte perder la salud. Concentra tu atención en las cosas que realmente importan, que son muy pocas: la salud, la familia... Debes establecer un orden de prioridades y relativizar las cosas que no son tan importantes. No quieras llegar a todo. Utiliza la palabra NO.

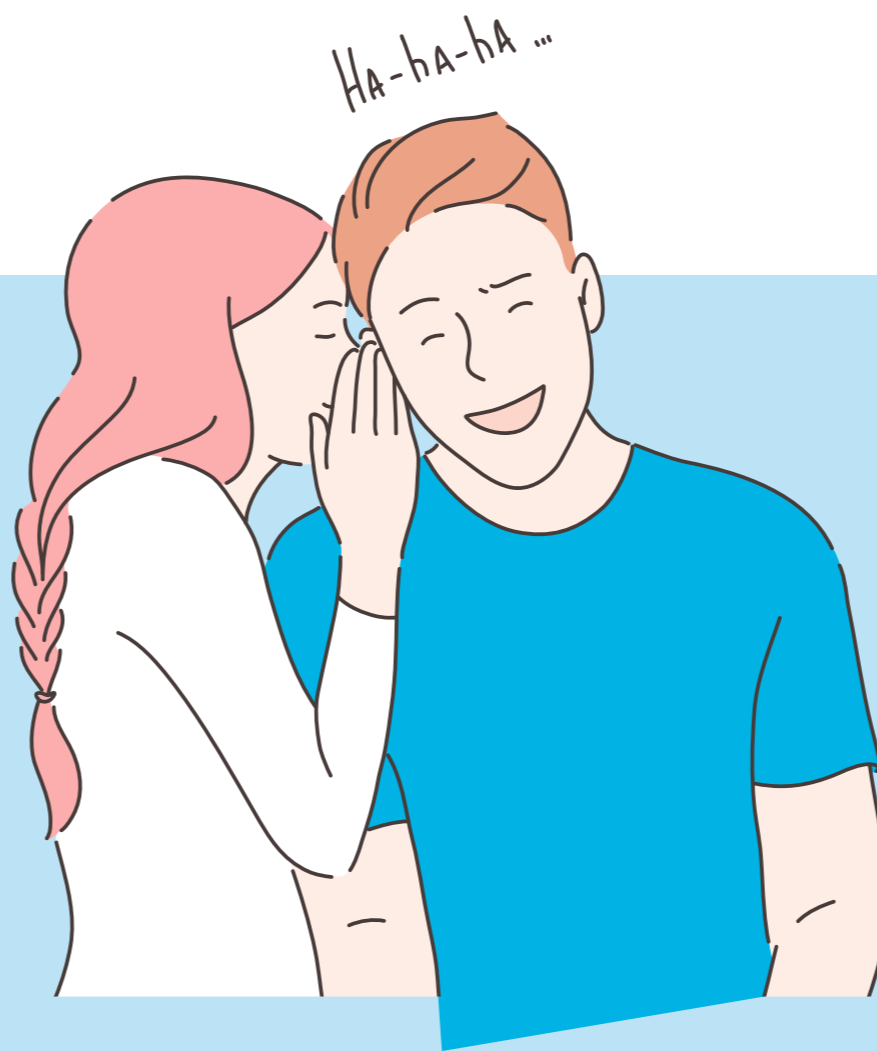
CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS



DEDÍCATE TIEMPO. NADIE PUEDE HACERLO POR TI.

Las obligaciones, la prisa, la presión social y económica, nos pueden confundir y hacernos creer que son lo único que cuenta. Lo importante es el bienestar personal. La persona feliz es mucho más útil a los demás.

CONÓCETE A TI MISMO. Debes saber lo que te hace bien, lo que realmente te gusta y te relaja. Hay muchas estrategias que te pueden ayudar, como la meditación, la relajación, el mindfulness, el yoga, la oración... Cada persona debe encontrar aquello que le permite desconectar y concentrarse en sí misma, y hacerlo con frecuencia.



INTENTA VER LA PARTE GRACIOSA DE CADA SITUACIÓN.

La gente sin estrés sonríe más a menudo. El humor es una gran terapia, te ayuda a quitarle importancia a los problemas.

MANTÉN UN CONTACTO SOCIAL SANO. Rodéate de gente que te quiera. Hay que querer y ser querido. El peor trabajo se vive de otra manera cuando experimentas el reconocimiento y el cariño de la gente. Evita las personas y las situaciones tóxicas.

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

VIVE EL PRESENTE. EL PRESENTE ES TUYO. Tú eres el único dueño de tu destino. Tienes que ser feliz aquí y ahora. No te culpes por el pasado ni temas al futuro.

AGRADECE CADA DÍA DE VIDA. La vida es un regalo, no te des cuenta de lo feliz que podías haber sido cuando ya sea demasiado tarde.

LLEVA UNA VIDA SANA Y ORDENADA. Intenta cumplir unos horarios regulares. Duerme bien, haz ejercicio, come sano. En muy poco tiempo notarás mejora física y, por tanto, mental.



Si no se afronta el estrés correctamente, su persistencia a lo largo del tiempo puede hacer aparecer trastornos de ansiedad, como las crisis de pánico o la ansiedad generalizada, y puede desembocar en un cuadro depresivo. El estrés sostenido también hace vulnerable al sistema inmune y predispone a enfermedades de tipo orgánico (infarto de miocardio, cáncer, enfermedades autoinmunes...).

En caso de estrés sostenido o grave, es aconsejable el tratamiento con un profesional especializado en salud mental.

Dr. Ramón Coronas
Psiquiatra



www.neuraxpharm.es
[@Neuraxpharm_ES](https://www.instagram.com/Neuraxpharm_ES)