

ESTRÈS I ANSIETAT

L'estrès és un estat de tensió de l'organisme amb sobrecàrrega física i emocional.

Viure constantment estressat pot portar-nos a patir una ansietat generalitzada, amb els conseqüents trastorns físics i emocionals.

Hem d'aprendre a assossegar l'ànim i recuperar la serenitat.

L'estrès és una resposta automàtica i natural de l'organisme davant certs estímuls, que dispara el mecanisme de lluita i fugida del nostre cos i el prepara per l'acció.

Tots patim estrès en certa mesura: una mica no és dolent, ja que ens inicia a l'acció i ens torna més eficaços. Però l'estrès es torna un problema seriós quan és intens i continuat.

Quan no ens donem ni un respir, quan tornem a casa per la nit i no som capaços de desconnectar, quan arriba el cap de setmana i no ens podem relacionar o quan les vacances es converteixen en un simple canvi d'activitat.

Hi ha diferents tipus d'estrès:

- ✓ Estrès intern:
És una apreciació subjectiva i depèn de la nostra història passada, experiències i maneres de veure les coses. Es tenen pensaments obsessius totalment il·lògics.
- ✓ Estrès extern:
S'origina per canvis de temperatura, sorolls, pol·lució, conservants i colorants al menjar, pesticides als vegetals i fruites que mengem, accidents, problemes familiars, ...
Es a dir: ens el provoca el nostre entorn.

No hem d'acusar als altres del nostre estrès. Les responsables són les actituds mentals negatives:

- Ànsia de seguretat:
Trobar un treball, la persona adequada per parella, ...
Ens imposem una serie d'objectius que tenen com obsessió la seguretat: menjar, tenir cotxe, ...
- Moltes tares :
Estem enfeinats en mil i una ocupacions.
- Negar-se'n al joc:
Fa temps no et passa res en especial?
És senyal de que l'estrès mana sobre la teva vida.
Però, còm trencar amb les velles formes?
Potenciant la creativitat, l'ant-estrès més poderós que existeix.
- Desig de desconnectar:
"Estic cansat, necessito desconnectar"
El que ens estressa és l'operació desconnexió-connexió, encara més si tornem a començar pel mateix i de igual manera

Els problemes familiars, econòmics, laborals o de salut ens produeixen inevitablement estrès: és completament normal i natural.

Aquest estrès sol ser proporcional a la greugesa del problema i marxa a les poques setmanes, encara més si el conflicte es resolt favorablement.

Altres crisis són: un divorci, la mort d'un ser estimat o la pèrdua de la feina, les que produeixen amb freqüència una barreja de tensió, depressió i irritabilitat que s'alleuja amb el temps.

Si la reacció davant aquests u altres conflictes es excessiva, molt prolongada o desproporcionada al problema, pot ser que es tracti del trastorn d'ansietat generalitzada.

Aquest tipus de trastorn el pateixen entre el 2 i el 5% de la població i està relacionat amb el 30% de les visites als metges de medicina general. El seu principal símptoma es la preocupació obsessiva. I s'ha de tractar ràpidament ja que pot derivar a altres trastorns més greus.

La persona que pateix ansietat generalitzada no té por a res però al mateix temps té por a tot. El problema real d'aquestes persones és diferenciar el que és possible del que és probable. Tot a la vida és possible però, és probable? Quantes coses realment ens poden succeir?

Cóm es manifesta l'ansietat?

Taquicàrdia, angoixa, pors inexplicables, fòbies...

La por a perdre el que tenim, a no controlar-lo tot o a no ser els millors.

Volem controlar la vida i no la vivim.

L'ansietat és estrès acumulat amb l'acompanyament d'un sentiment de por i de símptomes somàtics i de tensió.

Cadascú de nosaltres ha patit al llarg de la nostra vida aquest estat de excitació o atordiment.

Quan aquest estat d'alarma segueix continuant després dels fets que l'han produït i s'instaura en nosaltres es parla d'ansietat patològica: trastorn caracteritzat per un estat permanent i incontrolable de tensió.

Amenaces que sentim:

- tenir un bon treball
- seguretat econòmica
- estabilitat emocional

Creiem que la vida només és això i al girar la nostra existència al voltant d'això, la por a perdre-ho tot es transforma en ansietat.

Tipus d'ansietat:

- ✓ Generalitzada: es caracteritza per patir aprehensió i preocupacions constants, gran inquietud, facilitat per tenir por per qualsevol cosa, sensació permanent d'alerta, irritabilitat, impaciència i insomni.
- ✓ Amb pànics: la persona que la pateix té pors imprevistes, sensació de catàstrofe imminent, d'irrealitat: una terrible por a morir o a tornar-se'n boig.
- ✓ Amb agorafòbia: el que la pateix té por a tenir una crisi en moments en el que no pot ser atès en llocs públics, en llocs tancats o en llocs oberts.
- ✓ Obsessiva- compulsiva: amb aquest tipus d'ansietat la persona té idees estranyes i repetitives, i pensaments negatius i desagradables.
Qui la pateix tendeix a realitzar actes mecànics i repetitius.

Símptomes:

L'ansietat va acompanyada de tensió interna i dificultat per relaxar-se.

Les persones que pateixen aquest trastorn es queixen de patir cefalees. A més de : visió borrosa, sequedat de boca, tremolors, vèrtics, excessiva sudoració, nàusees, dolors abdominals, palpitations i moltes miccions.

Però, també tenen símptomes psíquics:

Tensió, nerviosisme, excessiva preocupació per si mateix, insomni, necessitat de plorar,..., pors irracionals: als llocs oberts, a la foscor, als espais buits, a la gent...

Hem de oblidar els models preestablerts i canviar de direcció per que marxi l'ansietat.

Hem de ser com en realitat volem ser.

- Ser tu mateix: tinguis la teva pròpia opinió visió de les coses sense que et condicioni la dels altres.
- Elimina les pors: intenta sentir-te lliure i oblida les auto-imposicions que t'angoixen i t'estressen. Fer respiracions varies vegades al dia tranquil·lament.
- Rebutja el que està preestablert: la publicitat, la cultura de masses, proposa models inalcanzables. Tu decideixes a qui admirar i perquè.
- Dóna't temps: arribar a l'ideal de persona que t'has proposat, ser millor cada dia i tenir millor relació amb tu mateix i els altres no és fàcil.
La maduresa personal comporta tota una vida.
- Renova't: si rectificar és de savis, no dubtis en desterrar totes les creences que t'angoixen i t'impedeixin ser realment qui ets.
- Tranquil·litza't : la societat estableix unes pautes per a cada moment: tenir fills i casar-se a una determinada edat, concloure els estudis i treballar...
Però el ritme l'has de marcar tu. ... sense preses.