

Como enfrentar el estrés

- Usted se siente ansioso, irritable y tenso. Pequeños problemas le alteran y se siente abrumado por todas las cosas que tiene que hacer.
- No puede pensar tan claro como de costumbre. Se confunde fácilmente, se ha puesto olvidadizo y propenso a los accidentes.
- Se siente en general sin ánimo y cansado. No tiene su energía habitual.
- Nunca se relaja realmente porque se lo pasa pensando en todas las cosas que tiene que hacer. Algunas veces no duerme bien.
- No encuentra que haya muchos motivos en su vida para sentirse contento. No hay nada bueno que esperar del futuro.

Estos son los signos de un problema común llamado estrés. Todos sufrimos algunas veces de estrés, ansiedad y la sensación de que la vida es difícil de enfrentar. A veces, los síntomas de estrés se manifiestan en forma física, con dolores de cabeza, dolores de estómago, palpitaciones al corazón, una sensación de tener el estómago revuelto. El estrés se produce por muchas razones. Una crisis puede causarnos estrés; pero también puede ser causado por problemas de preocupaciones por el trabajo o dinero, en sus relaciones afectivas o el comportamientos de sus hijos.

Aunque una cierta cantidad de estrés es normal, pero demasiado estrés puede contribuir a problemas de salud, incluyendo las enfermedades cardíacas, algunos tipos de enfermedades mentales y el abuso de alcohol o drogas. Es por eso que todo el mundo necesita estar conciente del estrés y saber cómo encontrar formas efectivas para combatirlo. Diferentes cosas dan buen resultados a diferentes personas, pero aquí tienen algunas ideas de cómo encontrar formas adecuadas para usted.

- Algunas veces el estrés no es causado tanto por un acontecimiento como por su actitud hacia éste. Las personas que ven situaciones difíciles como desafíos que superar, más que problemas abrumadores, generalmente enfrentan mejor el estrés.
- No haga que los problemas pequeños parezcan más grandes de lo que son. Cuando algo sale mal, pregúntese a si mismo: *"En diez años más, tendrá esto alguna importancia?"*
- Trate de evitar las situaciones estresantes planeando mejor las cosas, dése más tiempo para hacer las cosas para que no tenga que andar siempre apurado. Trate de evitar a las personas o actividades que encuentre irritantes.
- Dedique algún tiempo para relajarse cada día. Si cree que no tiene tiempo, recuerde que hará las tareas de manera más fácil y eficiente si se siente descansado y con menos estrés. Algunas formas de relajarse son: pasar algún tiempo a solas en un lugar tranquilo, concentrándose en algo agradable – música suave, un libro o revista, una mascota, o también dándose un baño largo. No se sienta culpable por tomarse tiempo para usted.

- Salga a caminar o haga alguna otra forma de ejercicios que usted disfrute como el Tai Chi. El ejercicio es un gran reductor del estrés.
- Coma alimentos saludables. Cuando se sienta bajo los efectos del estrés, puede ser fácil para usted saltarse comidas y llenarse con bocadillos grasosos, dulces y comida para llevar. Una dieta incluye bastante pan, arroz, fideos y otros cereales, verduras y frutas le ayudarán a enfrentar mejor el estrés.
- No se pase pensando en problemas o fracasos que ha tenido en el pasado, ni se preocupe por cosas malas que le podrían suceder en el futuro. Concéntrese en vivir en el presente.
- Hable con alguien. Hablar sobre los problemas puede a veces ayudar a resolverlos, o por lo menos hacerle sentirse mejor sobre ellos. A veces otras personas pueden darle nuevas formas de ver o de tratar los problemas.
- Contacte al centro comunitario de salud de su zona y pregunte si saben de algún curso de relajación o cassettes de relajacion disponibles en su idioma.
- Si piensa que nada de esto le ayuda, busque ayuda de un experto. Entre las personas que pueden ayudarlo están los consejeros y trabajadores social.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

(El material en este folleto ha sido adaptado de documentos producidos por NSW Servicio de Comunicación para la Salud Multicultural.
Este folleto puede ser reproducido como se requiera)