

JAMISON: Educación y bienestar del paciente

FOLLETO 18.5: ESTRATEGIAS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS AGUDO

Herramienta de análisis para la ansiedad

http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=about_anxiety screener

CONSEJOS PARA AMINORAR LA INTENSIDAD Y ESTAR TRANQUILO

CONSEJOS PARA AYUDARLE A CALMARSE

Fuércese a hacer las cosas despacio:

- ☐ hable lentamente
- ☐ ande lentamente
- ☐ piense lentamente
- ☐ respire lentamente

Tómese su tiempo

CONSEJOS PARA ADOPTAR UNA POSTURA RELAJADA:

- ☐ Manos en posición de Loto:
 - Sacuda sus brazos, muñecas y manos para liberar tensión
 - Apriete y relaje sus dedos para incrementar la conciencia de tensión
 - Apoye las manos sobre los muslos o sobre el escritorio y cuidadosamente apoye las puntas de los dedos de una mano, sobre las puntas de los dedos de la otra mano
- ☐ La relajación del ceño fruncido:
 - Frunza el ceño
 - Levante sus cejas
 - Repita esta secuencia hasta que su frente se sienta relajada
- ☐ La Postura de la calma:
 - Yérgase con sus brazos y manos colgando junto a su cuerpo, los hombros hacia atrás y la barbilla arriba
 - Imagínese un globo de helio enganchado a la parte superior de su cabeza- sienta cómo se estira hacia el cielo
 - Cuando esté cómodo, adopte una respiración abdominal
 - Mantenga esta postura durante varios minutos

Esta posición se puede hacer sentado, de pie o andando. ¡Incluso se puede hacer cuando se conduce!

Si usted calma su comportamiento, su mente también se calma.

RESPIRACIÓN

Consejos sobre respiración:

- ☐ Suspire para relajarse

Bostezar o suspirar libera tensión:

- Siéntese o póngase de pie erguido
- Suspire profundamente
- Repita estos pasos de 8 a 10 veces cada vez que se sienta tenso

☐ Utilice la respiración abdominal

La respiración abdominal implica:

- Inspirar por la nariz. Su abdomen se eleva.
- Haga una pausa e imagínese el oxígeno fluyendo a cada parte de su cuerpo
- Espire por su boca, suspire en este proceso. Su abdomen cae
- Sienta como la tensión deja su cuerpo mientras espira

Autoevaluación:

Sitúe la mano en su estómago. Mientras respira sienta cómo sube y baja.

Concéntrese en hacer bien su respiración diafragmática.

☐ Regule su frecuencia respiratoria

- Ralentice su respiración hasta que sea calmada y cómoda
- Puede que le ayude contar sus respiraciones

De formar rutinaria, haga este ejercicio tres veces al día durante un minuto cada vez.

Cuente durante más de 30 segundos, el número de respiraciones (1 ciclo es una inhalación y una espiración).

Si usted respira más de 12 ciclos por minutos, todavía está estresado.

El corregir la respiración aporta un efecto calmante

RELAJACIÓN MUSCULAR

Consejos para relajación muscular:

☐ Rutina relajante de un minuto; Tomarse las Cosas con Calma (1):

- Siéntese cómodamente, con los dos pies apoyados en el suelo
- Cierre los ojos suavemente
- Inspire profundamente y mantenga el aire tanto tiempo como le sea posible
- Ahora espire suavemente
- Mientras está respirando, piense:
 - Dedos sueltos
 - Hombros pesados y relajados
 - Mandíbula suelta (los dientes ligeramente separados)

☐ El Desarrollo de la Calma (2):

- Adopte una posición erguida. Imagine una cuerda enganchada en la parte más superior de su cabeza que le levanta hacia el techo.
- Baje su barbilla hasta el pecho
- Mientras espira, incline su columna hacia delante (vertebra a vertebra):
 - Deje que caigan sus hombros
 - Deje su pecho inclinarse hacia delante

- Permita que sus brazos, muñecas y dedos cuelguen relajadamente
- Mientras sea cómo para usted, quédese en esa posición
- Ahora revierta el proceso
- Reanude la posición erguida

☐ El estiramiento del helicóptero

- Ponga los brazo horizontales al suelo
- Agite las manos y deje que cuelguen libremente
- Bascule libremente los brazos hacienda un semicírculo

☐ El estiramiento del Molino de Viento

- Permita que sus brazos cuelguen junto a su cuerpo
- Haga un amplio movimiento circular de forma que sus manos se terminen tocando sobre su cabeza
- Inhale cuando los brazos estén al nivel de los hombros
- Ahora mientras expira, deje caer los brazos hasta que las muñecas se crucen por delante de su cintura

☐ Relajación muscular profunda

Esto implica alternar pruebas musculares y relajación:

- Contraiga todos los músculos de tu mano
- Cuente lentamente hasta tres mientras cierra sus puños con fuerza
- Deje que se relajen sus manos, sintiendo que la tensión sale de sus dedos
- Repita tres veces el ejercicio y sienta cómo sus manos se vuelven pesadas

Haga este ejercicio utilizando varios grupos musculares; hombros, piernas, etc.

EJERCICIOS COMBINADOS

Consejos para relajar la mente y el cuerpo:

☐ Combine respiración y relajación muscular profunda

- Sintonice con su respiración: respire profundamente, mantenga el aire, ahora suéltelo y al mismo tiempo permítase sentirse liberado
- Mientras inspira, apriete los puños; espire y relaje sus manos. Sienta como la tensión abandona su cuerpo
- Deje caer los hombros

☐ Combine la respiración y el balanceo

- Siéntese recto en una silla
- Haga la respiración abdominal
- Abrácese, ponga sus brazos alrededor de su cuerpo
- Desde la cintura, balancéese suavemente hacia adelante y hacia atrás

☐ Estrategias combinadas para la tranquilidad

- Vaya más lento y cálmese

- Use la respiración diafragmática
- Relaje los músculos tensos
- Masajee los puntos gatillo (Folleto 18.7)