

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 30 DE JULIO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

SIGNOS DEL ESTRÉS INSOPORTABLE

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que te haga sentir frustrado, furioso o nervioso. El estrés es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. **En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud.**

Por lo general, somos conscientes de que estamos estresados pero a menudo no nos damos cuenta de hasta qué punto lo estamos o de que necesitamos unas vacaciones con urgencia.

Estar estresado no es como tener una enfermedad física, como la gripe, con síntomas concretos y observables (fiebre, tos, etc.) sino que se trata de una experiencia más subjetiva. Por fuera, puede parecer que estamos bien pero por dentro el estrés que se ha ido acumulando durante mucho tiempo empieza poco a poco a ser excesivo.

Puede llegar un momento en que te observes y pienses que ya no eres la persona que eras antes, sino alguien peor que empieza a no gustarte. No sabes qué te ha pasado porque ha ido sucediendo poco a poco. No te das cuenta de que la causa de todo es el exceso de estrés que, teniéndolo durante demasiado tiempo, empieza a afectarte y a cambiarte.

Si eres consciente de esto tendrás más posibilidades de hacer algo para remediarlo, de sacar de tu vida la fuente de estrés, hacer algunos cambios, tomarte unas vacaciones largas o buscar ayuda profesional.

Si no eres consciente de que ese cambio fuerte que notas en ti es consecuencia del estrés acumulado, entonces te limitarás a sentirte mal contigo mismo, frustrado y decepcionado, echando de menos a la persona que fuiste y sin ser consciente de que puedes volver a ser quién eras e incluso alguien mejor.

Signos principales que indican que has llegado a un nivel de estrés crónico demasiado alto y tienes que tomar medidas para remediarlo:

1. Cualquier pequeño problema te parece enorme. El más mínimo problema, inconveniente, revés o frustración puede hacerte estallar en ira, hundirte o hacerte llorar. Eres un vaso lleno casi hasta rebosar y cualquier gota es la gota que colma el vaso. Te sientes sobrecargado y abrumado y tienes la sensación de que no eres capaz de hacer lo que se espera de ti (aunque solo sea resolver un pequeño problema). Si te pones a tratar de remediarlo, es probable que sí logres resolverlo pero eso no logra cambiar esa sensación de no poder con nada.

2. Cometes errores y rindes menos. Tu mente estresada no funciona tan bien como antes y tienes una mayor tendencia a cometer errores, olvidos, despistes. Tu creatividad también disminuye, te faltan ideas y tu desempeño en el trabajo no es de calidad como antes. Además, te cuesta más esfuerzo hacer cualquier cosa.

3. Estás irritable con todo y con todos. Tus familiares y amigos lo notan y te preguntan si te pasa algo. Estás irritable, haces comentarios desagradables, te enfadas con facilidad, te has vuelto poco tolerante, estás impaciente, muestras nerviosismo y agitación o indiferencia. Puedes tener incluso reacciones impropias de ti. Puede que algunas personas empiecen a alejarse de ti porque consideran que te has vuelto una persona desagradable o porque piensan que tienes algún problema con ellos.

4. Tu motivación está por los suelos. Simplemente no tienes ganas de nada, sobre todo de trabajar. Los lunes son ahora peores que nunca. Estás deseando que llegue el fin de semana pero esos dos días de descanso (si es que logras descansar) no son suficientes y no cambian nada. Las cosas que antes te entusiasmaban, ahora te entusiasman menos. Puede que incluso no tengas ganas de salir con tus amigos o de hacer cosas que antes te divertían. Es decir, puedes tener una depresión leve o moderada como consecuencia de la situación estresante en la que te encuentras.

5. Te sientes trastornado. Puedes desarrollar síntomas o trastornos psicológicos como consecuencia del estrés excesivo: ansiedad, depresión, obsesiones, insomnio, etc.

Piensas que algo marcha mal en ti, en tu mente, en tu personalidad. No sabes si es ansiedad o es depresión o insomnio o de todo. En realidad, te sientes como si tuvieras un poco de todos los trastornos psicológicos, según el día.

Esto es debido a que tus reacciones son exageradas porque el estrés continuado te ha hecho frágil y vulnerable.

Lo que antes te producía cierta preocupación o nerviosismo, ahora te crea ansiedad. Lo que antes te entristecía, ahora te hunde o te hace romper en llanto. Si antes te lamentabas un poco por un error cometido, ahora te criticas con gran dureza y lo consideras una prueba de tu “absoluta estupidez”. Lo que antes te molestaba un poco ahora te hace estallar en ira. Y así con todo. Por eso puedes tener la sensación de que tienes todos los trastornos psicológicos del mundo.

6. Desprendes negatividad. Casi todo te parece malo, aburrido o desagradable. La gente es estúpida, tu jefe es un incompetente, tus compañeros son unos vagos, el personal que te atiende en una tienda no tiene ni idea de nada. Además, tienes la sensación de que solo te pasan cosas malas o desagradables.

Esto tiene varias causas. Por una parte, tu estado emocional negativo puede atraer experiencias negativas (**por ejemplo, descuidas las revisiones del coche y éste se estropea; eres desagradable con el dependiente de la tienda y éste no te atiende bien, etc.**). Por otra parte, tu mente parece estar sintonizada hacia lo negativo, prestando más atención a ese tipo de cosas. No agradeces las cosas buenas que te pasan porque consideras que, dado que solo te pasan cosas malas, tienes más que merecido que te pase algo bueno alguna vez. Esto es un error, porque estar agradecido por todo lo bueno que te pase, aunque sea pequeño, y centrarte en lo positivo te ayudaría a sentirte mucho mejor.

7. Recurres al alcohol. Llegas a casa y piensas que necesitas un vaso de vino para relajarte. Por supuesto, no hay nada malo en beberse un vaso de vino. Ese no es el

problema. El problema es que usas el alcohol como un modo de “medicarte” para no sentir el malestar que sientes. Cuando usas el alcohol de ese modo habitualmente, es un signo de que tu nivel de estrés es demasiado alto. También puedes estar haciendo lo mismo con el tabaco o las drogas.

8. Sientes dolores de todo tipo. Te duele la cabeza, la espalda, el cuello, etc. El estrés crónico afecta a tu cuerpo y te hace enfermar. Uno de los signos más típicos es el dolor muscular y de cabeza, aunque también puedes tener otros síntomas físicos que se hacen crónicos y parecen no querer curarse con ningún tratamiento.

Si te has sentido identificado con alguno de estos síntomas, es hora de empezar a hacer algo al respecto, es importante que busque ayuda psicológica para que puedas salir adelante y mejorar en todos los aspectos de tu vida, tanto laboral, familiar y personal.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los

**temas que me solicitan que son de interés para usted.
A lo largo de los años que llevo escribiendo para este
H. Periódico.**