origen

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

MANTÉN A RAYA

tu ansiedad

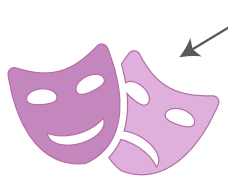
clinicasorigen.es

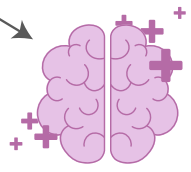
00/010420

¿Qué hacer si tienes ansiedad
o algún familiar/amigo la tiene?

Actualmente, todos estamos viéndonos obligados a vivir una situación que antes sólo nos imaginábamos en las películas y a la que nunca creíamos tener que hacerle frente. Este escenario imprevisto tiene consecuencias en nuestro estado de ánimo y salud psicológica.

Escenario imprevisto





Estado de ánimo — *Salud psicológica*

Ansiedad

Desde Clínicas Origen queremos daros algunas claves que os ayuden a reducir vuestra ansiedad o la de vuestros familiares:

Crea y cuida tu zona de confort:

El espacio vital que sentimos cómo "lugar seguro". La tranquilidad o bienestar no está fuera, son en nuestro interior. Recuerda esto para poder controlar esos momentos en los que creas que tu zona de confort se está viendo atacada por situaciones que no puedes controlar.

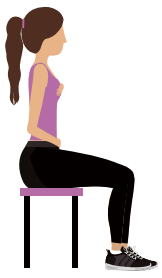
Claves para reducir la ansiedad:

Crear y cuidar nuestra zona de confort
"Lugar seguro" en nuestro interior

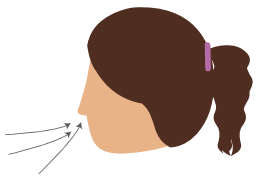
Tranquilidad — *Bienestar*

Aprende a respirar adecuadamente:

Es esencial para controlar los momentos de ansiedad. Para ello adopta una buena postura sentado, con la espalda recta y los pies apoyados y comienza a respirar inspirando hasta que el aire llegue a la base de los pulmones y espirando, mientras lo sacas.



Adoptar la postura adecuada



Comenzar a respirar inspirando

Genera rutinas sencillas para organizar tu jornada:

Organiza tu jornada mezclando tareas del hogar, aficiones y algo de deporte. Saca momentos positivos como leer ese libro pendiente desde hace meses, escuchar música o darte un buen baño.

Seguir unos horarios

Organización tareas domésticas

Organización de acciones

Escucha lo que te preocupa y analízalo:

Puedes escribirlo en un papel y plantearte las siguientes preguntas: ¿estoy teniendo una preocupación responsable o una preocupación que me desborda?, ¿qué puedo hacer yo para aumentar mi bienestar emocional y el de mi familia/amigos? ¿puedo hablarme de una manera que acepte la situación pero que me haga responsable de cómo lo voy a afrontar?

Racionalizar nuestras preocupaciones

Escucha — *Analiza*

a) Discurso a nosotros mismos correcto o exagerado
b) ¿Qué podemos hacer para cambiarlo?
c) Respuestas racionales basadas en hechos

Elige un momento del día para informarte:

Estamos expuestos a una sobreinformación que puede generarnos ansiedad, por eso no es bueno estar viendo las noticias todo el tiempo. Elige fuentes fiables y oficiales.

Evitar retroalimentación:

Consumo y exceso de (des)información

Fuentes fiables y oficiales

OMS — *Gobierno*

00/010420

origen

PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA

Llama gratis

900 26 40 17

clinicasorigen.es

Síguenos en nuestras redes sociales

Gestión de Calidad
ISO 9001
ACCM

00/010420