



¡Es posible volver a sentir paz y tranquilidad!

El encierro generado por la pandemia sigue causando días grises para algunas personas que han visto afectada su tranquilidad y rutinas de sueño.

“Este es un llamado a la esperanza y a la acción, porque incluso cuando los días se tornan grises y nuestro cuerpo y/o mente nos juegan alguna mala partida, es posible encontrar un mundo de posibilidades disponibles para ganar y retornar a nuestro estado natural de salud y bienestar”, es así como abre esta conversación Adriana Uribe, psicología egresada de la Universidad Nacional de Colombia.

e+ salud: ¿Qué es la ansiedad?

Adriana Uribe: Es un estado emocional con una ráfaga de pensamientos en los cuales la incertidumbre, la falta de control y la desesperanza juegan un rol protagónico, haciendo creer que el futuro próximo es negativo, no tiene solución y no se cuenta con las habilidades para afrontar esos retos que devienen con la vida.

Continúa



Cuando se sostiene por un tiempo puede ser clasificado clínicamente como un trastorno de ansiedad, así que es necesario actuar a tiempo. Antes de la pandemia las estadísticas reportaban un 53% de prevalencia para el país, seguramente esta cifra ha aumentado.



e+ salud: ¿Qué puede sentir una persona que está viviendo un momento de ansiedad?

Adriana Uribe: A veces no saben si lo que sienten es normal, el corazón se sale del pecho y se tienen ganas de salir corriendo. Se dan cuenta de lo que sucede y se entristecen, la falta de control les genera más ansiedad, no duermen igual y se sienten agotados de estar así, quieren que todo se resuelva de inmediato. Ven el futuro de manera incierta.

La ansiedad se ha hecho una visitante frecuente en la vida de muchas personas, quienes han sido valientes al asumir ese nuevo estado emocional y buscar ayuda, han logrado transitarlo de la mejor forma.

El apoyo emocional y de un equipo interdisciplinario que conozca, diagnostique y brinde las herramientas necesarias para salir adelante se hace fundamental.

e+ salud: ¿Esta situación tiene alguna relación con los trastornos de sueño?

Adriana Uribe: Usualmente cuando se está pensando demasiado en algo, la mente utiliza todos sus recursos para definir o solucionar lo que la ocupa, entonces es cotidiano que el sueño se altere porque se requiere mayor tiempo en procesar el tema que esté generando ansiedad.

La relación entre ansiedad y sueño suele ser directa, en la medida en que no se tomen acciones para solucionarlo. Es muy importante volver sobre las indicaciones de higiene del sueño para cuidar este espacio adecuadamente.

e+ salud: ¿Cuál es el secreto para poder salir de un proceso de ansiedad?

Adriana Uribe: Permitir aceptarse como un ser vulnerable, lo cual no quita poder personal, por el contrario facilita el ejercicio de apertura emocional y búsqueda de apoyo. En esta etapa de la humanidad hemos podido recordar que necesitamos amarnos, cuidarnos y permitirnos ser con otros. Asusta ver cómo nos estamos “descongelando” porque la situación de cambios ha exigido retomar ese contacto con las emociones que muchas veces pusimos en una nevera para seguir adelante.

Ahora hemos tenido que afrontarlas y gestionarlas antes que silenciarlas. Lo que nos queda es aprender herramientas como el ‘mindfulness’, la respiración consciente, la meditación y por supuesto, hacer uso de la red social, el apoyo afectivo y especialmente el soporte profesional como clave para superarla.

Continúa ↓

e+ salud: ¿Se necesitan medicamentos para mejorar?

Adriana Uribe: Sí, a veces es necesario. Sin embargo, antes de usarlos es recomendable apoyarse en procesos terapéuticos, tomar espacios para gestionar el pensamiento, cuidar el cuerpo y aprender técnicas de respiración. También puede funcionar el uso de elementos de cuidado físico como: aparatos para masajes, para hacer ejercicio y demás que ayuden a relajar las tensiones corporales.

e+ salud: ¿Qué podemos hacer para prevenir la ansiedad?

Adriana Uribe: Cuidar y fortalecer los hábitos saludables. La neurociencia demuestra que hacer ejercicio evita, e incluso, retrocede el paso del tiempo a nivel cerebral y aporta al buen dormir.

La doctora Wendy Suzuki relata que una sesión de 50 minutos de ejercicio de intensidad media mejora los niveles de atención y con el tiempo estimula la regeneración de estructuras nuevas a nivel del hipocampo, es decir, lo que perdemos con el estrés lo podemos recuperar ejercitándonos.

Otras alternativas que ayudan a prevenir la ansiedad tienen que ver con la buena alimentación y el mejoramiento de los entornos afectivos, familiares y laborales.



El otro punto clave es asumir lo que se puede o no hacer, a veces la autoexigencia y lo que llamo el “juez interno” pueden pasar cuentas de cobro mayores a las que nos genera la realidad de nuestra vida. Es innecesario vivir en deuda, la recomendación es trabajar por el equilibrio, poner límites sanos y reencontrar el disfrute en lo que hacemos, aportará a que el sentido de la vida adquiera un mayor significado.

Incluso los malos momentos los podemos transitar con fuerza. Hay una plegaria que se hace mucho más vigente en esta época y que más allá de las creencias personales sintetiza lo aquí conversado, se llama la oración de la serenidad y dice: concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que sí puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.

e+ salud: ¿Dónde podemos buscar ayuda?

Adriana Uribe: Ecopetrol cuenta con una serie de programas de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad que incluye el servicio de psicología clínica y psiquiatría. Desde el área de Salud Ocupacional está el equipo de profesionales liderados por la doctora Cyntia King, quienes acompañan espacios grupales y consejerías individuales.

También está disponible para todos los usuarios la Línea Amiga: 01 8000 918 418 ■