

GUÍAS DE AUTOAYUDA

AFRONTANDO EL ESTRÉS



© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



Afrontando el estrés



¿Qué es el estrés?

Éstos son los pensamientos de algunas personas que están experimentando estrés.

"No consigo relajarme ni estando con mis amigos, continuamente pienso en lo que tengo pendiente por hacer"

"Antes de terminar de hacer algo ya estoy haciendo lo siguiente. Hago muchas cosas a la vez y no termino ninguna..."

"Siempre que alguien me pide ayuda no soy capaz de negarme, por lo que nunca logro encontrar tiempo para mí, esto hace que me sienta muy cansada e irritable"

"Pienso constantemente en todas las cosas pendientes de la semana y no consigo conciliar el sueño..."

"Intento hacerlo todo perfecto, me preocupo tanto que a veces no me concentro y olvido detalles importantes..."

El estrés es la palabra que muchas personas utilizan para describir un estado en el que las exigencias de la vida se vuelven demasiado grandes como para hacerles frente. Esto varía de una persona a otra y lo que una encuentra estresante puede no serlo para otra.

Casi todas las personas han sufrido estrés en alguna ocasión, sin embargo cuando éste se mantiene de forma constante y durante mucho tiempo terminará afectando a su salud. La vida es estresante. Lo que importa es que usted reconozca cuando puede llegar a ser perjudicial en su vida.

¿Está usted bajo demasiado estrés?

CÓMO PUEDE REACCIONAR SU CUERPO

- falta de aliento
- sensación de malestar o mareo
- dolores de cabeza
- cansancio constante
- desmayos
- inquietud
- dolores en el pecho
- problemas para dormir

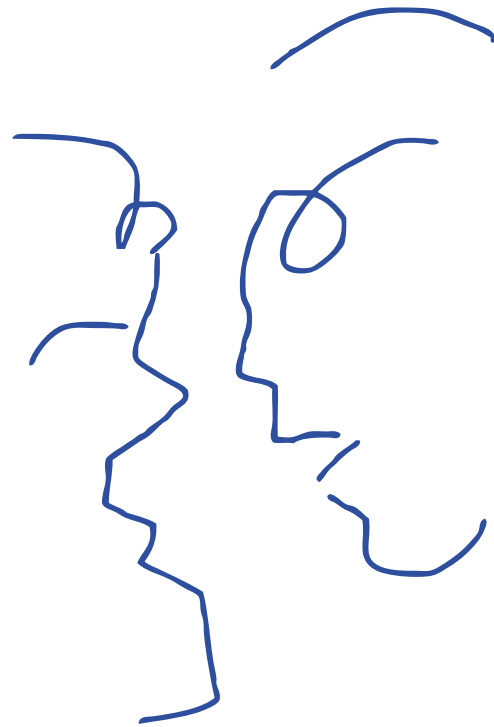
- tendencia a sudar
- estreñimiento o diarrea
- tics nerviosos
- excesivo apetito o falta de apetito
- calambres o espasmos musculares
- indigestión o ardores
- hormigueos
- aumento de la tensión arterial
- problemas sexuales.

CÓMO SE PUEDE SENTIR

- con agresividad
- deprimido/a
- irritable
- descuidada/o
- miedo a enfermar
- aprehensión por el futuro
- temor al fracaso
- falta de interés en su vida
- sensación de baja autoestima
- falta de interés por las demás personas
- perder su sentido del humor
- no confiar en nadie.

CÓMO SE PUEDE COMPORTAR

- dificultad para tomar decisiones
- incapacidad para mostrar los verdaderos sentimientos
- problemas de concentración
- evitar situaciones difíciles
- negar que hay problemas
- llanto frecuente
- cambios en los hábitos alimenticios
- beber o fumar demasiado.



Estas son algunas de las señales que a largo plazo pueden hacer que los riesgos para la salud sean graves, apareciendo enfermedad cardíaca, hipertensión arterial, depresión grave, derrame cerebral, migraña severa, asma, baja resistencia a las infecciones, problemas intestinales, problemas de estómago (especialmente las úlceras), fatiga y problemas de sueño.

¿Qué acontecimientos de la vida pueden causar estrés?

Algunas cosas que suceden en su vida pueden ser estresantes, especialmente cuando hay cambios. Si usted ha tenido uno o más de los siguientes acontecimientos en el último año probablemente padezca estrés, por lo que debe tener cuidado y evitar añadir más factores estresantes, así como "cuidar más de sí mismo/a". (Por favor marque el/los acontecimientos que le hayan ocurrido)

- La muerte de la pareja
- Divorcio o ruptura de relación
- Muerte de algún familiar cercano
- Casarse
- Pérdida de empleo
- Problemas de salud
- Embarazo
- Nuevo empleo
- Importantes compromisos económicos
- Deudas graves
- Un socio/a deja o empieza a trabajar
- Cambio en las condiciones de vida
- Enfadarse con amigas/os
- Problemas en el trabajo, por ejemplo (la falta de seguridad en el trabajo, varios trabajos, no satisfacción en el trabajo)
- Cambio en las actividades de ocio
- Cambio de religión / hábitos espirituales
- Problemas legales menores
- Problemas con la vecindad / ruido
- Reuniones familiares (pasar unas vacaciones / Navidad)

¿Hay un tipo de persona que experimente estrés con más probabilidad?

Los estudios han demostrado que algunas personas son más propensas a experimentar estrés que otras. Éstas son conocidas como personalidades "tipo A".

Estas personas tienden a ser más competitivas e impacientes y tener horarios más apretados que las personas "tipo B", que llevan un estilo de vida más relajado.

Marque las casillas siguientes si usted quiere saber qué tipo de personalidad es.

Si la mayoría de las marcaciones están en el lado A, será más propenso a padecer estrés, si hay marcas en ambos A y B, lo será menos. Cuantas más señales haya en B tendrá menos probabilidades de sufrir estrés.

Aquellas personas que son más propensas al estrés tendrán que esforzarse más para vencer su tendencia natural al mismo.

Tipo A	Tipo B
<ul style="list-style-type: none">- Deben terminar siempre las cosas.- Nunca llegan tarde a las citas.- Son competitivas.- No son capaces de escuchar a otras personas, interrumpen, terminan las frases del interlocutor, etc.- Siempre van con prisa.- No les gusta esperar.- Siempre están muy ocupadas.- Intentan hacer más de una cosa a la vez.- Lo quieren todo perfecto.- Hablan aceleradamente.- Hacen todo muy rápido.- Tienen dificultad para expresar sus emociones.- No están satisfechas con su trabajo ni con su vida.- Tienen pocas actividades sociales e intereses.- Trabajan a menudo también en casa.	<ul style="list-style-type: none">- No les importa dejar las cosas sin terminar por un tiempo.- Van con calma y sin prisas a las citas.- No son competitivas.- Son capaces de escuchar y dejar que la otra persona termine de hablar.- Nunca tienen prisa, incluso cuando están ocupadas pueden esperar con calma.- Hacen las cosas una por una.- No les importa que las cosas no queden del todo perfectas.- El lenguaje es lento y deliberado.- Hacen las cosas con calma.- Son capaces de expresar sus sentimientos.- Están muy satisfechas con su trabajo y su vida.- Tienen muchas actividades sociales e intereses.- No trabajan más de las horas estipuladas.

Consejos para abordar el estrés

- **Darse cuenta.** Ser consciente de que el estrés está suponiendo un problema para usted constituye el primer paso para vencerlo.
- **Gestione su tiempo.** Planee su tiempo, haga una cosa detrás de otra, no varias a la vez y realice descansos regularmente. Alterne tareas aburridas con interesantes. Tómese vacaciones una vez al año.
- **Ordene sus preocupaciones.** Divídalas entre las que puede hacer algo al respecto (ya sea ahora o pronto) y las que no puede hacer nada. No tiene sentido preocuparse por cosas que usted no puede cambiar. Trate de escribir los problemas de su vida que pueden causarle estrés y que puede modificar junto con tantas soluciones como sea posible. Haga un plan para hacer frente a cada problema.
- **Cambiar lo posible.** Mire los problemas que puede resolver, y pida toda la ayuda que sea necesaria para llevarlo a cabo. Aprenda a decir "no". Por ejemplo, si su trabajo está generándole estrés piense - ¿Cuál es el problema? ¿Cuáles son sus opciones? ¿Podría usted cambiar de trabajo? ¿Qué aspectos son estresantes? ¿Podría delegar? ¿Podría usted obtener más apoyo?

Para más información solicite a su médico/a el folleto "¿Cómo resolver problemas?"

- **No se exija demasiado.** Trate de ponerse metas realistas.
- **Trate de concentrarse en el presente.** No insista en preocupaciones pasadas o futuras.



- **Mirar sus prioridades a largo plazo.** Mire hacia atrás y examine aquello que en su vida le está provocando demasiado estrés. ¿Qué puede usted desechar o cambiar? ¿Cómo puede introducir un mayor equilibrio entre el trabajo, vida social y vida familiar? ¿Es hora de volver a evaluar sus prioridades?
- **Mejore su estilo de vida.** Encuentre tiempo para comer adecuadamente (coma lentamente y sentado, dedíquele al menos una hora), haga ejercicio (por lo menos camine 30 minutos dos o tres veces a la semana) y duerma lo suficiente.
- **Evite beber y fumar en exceso.** Por mucho que usted crea que puede ayudarle a relajarse, tendrán el efecto contrario.
- **Confíe en alguien.** No mantenga las emociones reprimidas.

Concéntrese en los **aspectos positivos** de su vida.

- **Aprenda a relajarse.** Dedíquele cada día un espacio de tiempo para la relajación y el ocio. Practique nuevas formas de relajación como el yoga o taichi. La relajación es una habilidad como cualquier otra que puede aprenderse y lleva tiempo. Si desea más información sobre técnicas de relajación pida a su médico/a el folleto: "**Aprenda a relajarse**".

Busque ayuda profesional si usted ha tratado de hacer estas cosas y el estrés aún sigue siendo un problema.





Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**