

RECOMENDACIONES PARA REGULAR LA ANSIEDAD **POBLACIÓN EN GENERAL**

La ansiedad es una respuesta adaptativa a situaciones amenazantes o de peligro. Nos permite identificarlas como tales y nos prepara para afrontarlas. Actualmente estamos en una situación amenazante y es normal que nuestro sistema de alerta se active. Conviene no obstante que sea una respuesta que nos ayude al afrontamiento, no una respuesta que nos paralice o nos mantenga en estado de alerta constante. Es importante que regulemos nuestra respuesta de ansiedad para poder afrontar la situación con conciencia de la importancia de lo que exige de nosotros en términos de medidas de prevención y de contención de la pandemia, pero con la proporcionalidad suficiente para responder de manera adecuada a la situación real que cada uno afrontamos. Conviene que no alimentemos nuestra ansiedad. Todos somos conscientes de que estamos en una situación complicada, es importante que reaccionemos a la situación real que cada uno tenemos en estos momentos, no a posibles escenarios que no nos toca afrontar en el presente y que no sabemos siquiera si nos tocará afrontar. Con el objetivo de regular la ansiedad te recomiendo que:

1. No estés pendientes de las noticias ni de las informaciones no contrastadas de grupos de whatsapp. Como os comenté la semana pasada, informaos solo cuando necesitéis información y hacedlo en los medios fiables y que sean una autoridad en salud pública. Es bueno hacerse la siguiente pregunta: ¿qué información necesito ahora mismo para afrontar la situación? La sobreinformación es negativa, crea un estado de alerta constante y nos hace tener una visión más catastrófica de la realidad.
2. Acepta las emociones negativas, exprésalas y compártelas con colegas, amigos y familiares adultos y que sabes que pueden manejar esas expresiones porque no están en una situación de vulnerabilidad
3. Regula tu ansiedad: Una de las claves para regular la ansiedad es identificar y modificar los pensamientos productores de ansiedad creando un pensamiento alternativo basado en la realidad presente y en aquello que yo controlo y depende de mi. En este sentido en la situación actual conviene:
 - No anticipar escenarios negativos que no estamos viviendo en el presente. Mantener nuestro pensamiento enfocado en lo que nos toca afrontar en cada momento y en nuestros recursos para afrontarlo.
 - Preguntas claves: ¿Está pasando lo que estoy pensando? Si NO tengo datos para afirmarlo, centrarme en lo que está pasando en el momento presente y en una actividad que me ayude a centrarme en la situación real. Si SI, ¿qué recursos tengo yo para afrontarlo? ¿a quién puedo pedir ayuda si me siento sin recursos?

- No estar permanente y solamente centrados en los aspectos más negativos de esta situación.
 - Centrar nuestro pensamiento en los aspectos de la situación que controlamos y dependen de nosotros, en lo que podemos hacer, y en una descripción completa de la realidad, no solo de sus aspectos más negativos.
 - Preguntas claves: ¿Es la situación real tal como me la estoy describiendo? Si NO, ¿cuál sería una descripción más realista de lo que está ocurriendo? Si SI, ¿qué puedo hacer yo en esta situación? ¿qué depende de mi?
4. En lugar de centrar tu atención en tus respuestas de ansiedad, desvía tu atención hacia fuera de ti: hacia una actividad o una tarea. Ayuda especialmente centrar la atención en una tarea en la que puedo ver los efectos inmediatos de mi actuación y que me da mayor sensación de control y esto es importante en una situación de incertidumbre como la actual.
 5. Utiliza técnicas rápidas de relajación como la relajación por respiración diafragmática. Estas aplicaciones pueden ser útiles: breathe2relax (<https://apps.apple.com/es/app/breathe2relax/id425720246>) y Calm en su apartado de ejercicios de respiración (<https://apps.apple.com/es/app/calm-meditación-y-sueño/id571800810>). También puede resultar útil Relax Melodies https://www.relaxmelodies.com/home/?utm_expid=.P1gqxCs8TYuGTBIAbE0VkJ.1&utm_referrer= Estas aplicaciones son un apoyo al tratamiento y no lo sustituyen.
 6. Incluso en las situaciones más difíciles hay momentos para relajarse y distenderse, aunque sean breves. Aprovecharlos sin sentirnos culpables es una manera de regular la ansiedad. Observa y aprende qué actividades te relajan y no dudes en recurrir a ellas. Pueden ser actividades pasivas (ver una serie, escuchar música o un podcast, leer) o más activas (crear, cocinar, aprender una nueva habilidad)
 7. Mantén rutinas de actividad física e intenta moverte de vez en cuando. Una actividad física moderada es suficiente
 8. Respira aire libre: sal a la ventana, a la terraza, al patio, al espacio del que dispongas y haz 10 respiraciones profundas de vez en cuando
 9. Haz una lista de los recursos que tienes para afrontar esta situación y que sabes que te han ayudado en situaciones pasadas que te han producido ansiedad.
 10. Recuerda que la ansiedad y sus respuestas físicas, emocionales, de pensamiento, y de comportamiento son desagradables y molestas pero no son peligrosas y pueden regularse siguiendo las pautas anteriores. Pide ayuda si la necesitas. No estás solo.