

Ejercicios de relajación

Busque un lugar silencioso y solitario, lejos de estímulos externos. Escoja, a se posible, un ambiente natural: el azul del cielo o el verde del campo (son colores más relajantes). También es recomendable por ser muy relajante, un ambiente en penumbra. La temperatura debe ser adecuada (ni frío ni calor).

Colóquese tendido sobre una superficie cómoda, no excesivamente blanda ni dura (cama, alfombra, diván ...), o bien siéntese en un sillón cómo com brazos (en este caso debemos utilizar apoyo para los brazos y pies).

Debe aflojar cualquier prenda de vestir que le oprima: zapatos, cinturón, gafas, sujetador ...

Ejercicio 1: Respirando lenta y profundamente.

- 1 Cierre los ojos.
- 2 Ponga atención a la respiración, fíjese si respira por la nariz o por la boca. Ahora preste atención a su cuerpo, notando si existe alguna zona donde sienta tensión. Sienta la tensión, pero no intente hacer que desaparezca.
- 3 Ahora vuelva a centrar la atención en su respiración y respire lenta y profundamente, tomando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca. Mientras expulsa el aire, ponga atención a sus músculos, notando como van aflojándose. Continúe respirando profunda y rítmicamente, notando como se siente a través de todo su cuerpo. Cada vez que inspira o toma aire, sienta cómo entra el aire y, mientras lo expulsa, sienta como poco a poco va saliendo de su cuerpo. Continúe ahora tomando aire y expulsándolo de forma lenta y rítmicamente. Mientras expulsa el aire ponga atención a su cuerpo, especialmente a los músculos. Es posible que tenga sensación de calor en ellos, o también es posible que los note más ligeros o más pesados. Cualquiera que sean las sensaciones o que note disfrute de ellas mientras que continúa respirando lenta y profundamente.

Ejercicio 2: La palabra.

- 1 Cierre los ojos y respire lenta y tranquilamente como en el ejercicio 1.
- 2 Mientras sigue respirando lentamente, piense en las palabras

“calma”, “relax”, “tranquilo”, “relajado”, u otra similar. Elija una de ellas. Esta palabra servirá de CLAVE para su relajación. Tómese el tiempo necesario para elegirla. Una vez elegida la palabra repítala mentalmente. Siga respirando lenta y tranquilamente.

- 3 Ahora tome aire y al expulsarlo diga mentalmente la palabra que ha elegido. Tome aire otra vez y, mientras lo expulsa vuelva a repetir mentalmente la palabra elegida. Hágalo de una forma lenta y tranquila. Lleve a cabo este ejercicio durante unos minutos. Después de unos minutos abra los ojos.
- 4 Es posible que mientras practica este ejercicio aparezcan imágenes o pensamientos que le distraen, no se preocupe por ello. Simplemente vuelva otra vez de forma tranquila a repetir la palabra elegida.

Ejercicio 3: El mar.

- 1 Siéntese en posición cómoda. Cierre los ojos. Respire lenta y profundamente concentrándose en su respiración, sintiendo cómo el aire entra en su cuerpo y sale de él.
- 2 Mientras continúa respirando lentamente piense en una playa tranquila. Imagínesse la orilla del mar. Vea cómo el agua se acerca y se aleja de la arena, imagínesse el movimiento ondulado y tranquilo del mar.
- 3 Siga respirando tranquila y profundamente como en el ejercicio 1 y mientras respira de forma rítmica, pausada y tranquila, imagine cómo el agua se acerca y se aleja de la orilla al ritmo de su respiración. Se acerca a la arena cuando usted toma el aire y se aleja cuando usted suelta aire. Tome aire y vea cómo el agua se acerca a la orilla, expulsa aire y el agua se aleja. Sienta cómo una sensación de calma y tranquilidad le va invadiendo poco a poco.
- 4 Es posible que al principio le resulta algo difícil imaginar esta escena como a usted le gustaría. No se preocupe por ello. Simplemente vuelva a intentarlo. Poco a poco le resultará cada vez más fácil.

Es recomendable que practique estos ejercicios durante unos minutos seguidos cada día, a una hora que pueda hacerlos in que le molesten. Además puede repetirlos siempre que lo desee siendo especialmente recomendable cuando sienta que problemas o sentimientos desagradables están comenzando a molestar.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Consumo

Crisis de ansiedad



¿En qué consiste la crisis de ansiedad?

Son episodios bruscos e inesperados, sin causa aparente, de miedo intenso a perder el control, que algo horrible va a suceder o miedo a morir. Las crisis de ansiedad son una enfermedad real e importante que puede afectar mucho a la vida de la persona que la padece y aunque mejore ocasionalmente, no desaparece si no tiene un tratamiento adecuado

Síntomas:

- ❑ Dificultad para respirar (*sensación de nudo en la garganta*)
- ❑ Palpitaciones
- ❑ Sudoración
- ❑ Dolor en el pecho
- ❑ Sensación de mareo
- ❑ Hormigueo
- ❑ Temblores
- ❑ Náuseas

La duración de la crisis oscila entre los 10 y los 30 minutos.

Casi todas las personas que sufren un caso sufrirán alguno más, lo que produce limitaciones en su vida diaria, por la ansiedad que produce y por el miedo a tener nuevas crisis.

Con el tratamiento médico y/o psicológico se obtienen muy buenos resultados.

Como en la mayoría de las enfermedades, es muy importante cumplir correctamente el tratamiento.

Tiene que consultar con su médico o enfermera cualquier duda sobre la terapia.



Recomendaciones para afrontar las crisis de ansiedad

- ✓ Recuerde que aunque sus sentimientos sean malos, no son peligrosos ni dañinos.
- ✓ Comprenda que lo que experimenta son reacciones corporales ante el estrés.
- ✓ No luche contra sus sentimientos ni intente alejarlos, cuanto menos se enfrente a ellos menos intensos serán.
- ✓ Permanezca en el presente, dese cuenta de lo que realmente le está pasando.
- ✓ Gradúe su nivel de miedo de 0 a 10 y verá que no está alto más de unos segundos.
- ✓ Cuando piense que le va a pasar cambie su pensamiento y empiece una tarea como contar hacia atrás de tres en tres desde cien .
- ✓ Tenga conciencia de que cuando usted pare de añadir sentimientos de temor a su situación, su miedo empezará a ceder.
- ✓ Cuando el pánico llega, espere y dele tiempo a que pase sin salir corriendo.
- ✓ Siéntase orgulloso de sí mismo por sus progresos y piense lo bien que va a sentirse cuando lo supere esta vez.
- ✓ También puede disminuir su nivel de ansiedad entrenándose en técnicas de relajación.