

# VENCER LA ANSIEDAD





## No te dejes vencer por la ansiedad

Los pacientes con enfermedades crónicas, como la psoriasis, se enfrentan a elevados niveles de ansiedad. Existen momentos en que los sentimientos de tristeza, rabia e impotencia son habituales. Pero no debemos caer en el error de pensar que la enfermedad es la única causa de este malestar, sino que está en nuestras manos seguir una serie de pautas para sentirnos mejor.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 91

Otoño 2017

- “Hablar con los otros es un buen ansiolítico. Cuando hablamos nos sentimos acompañados.”
- “La actividad física permite descargar tensión y sentirse más relajado.”
- “La ansiedad emerge cuando percibimos que un problema no tiene salida. En estos casos nada tiene sentido y la tentativa de abandonarlo todo y no levantarse de la cama puede ser muy fuerte.”



[www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org)



[www.facebook.com/AccionPsoriasis](https://www.facebook.com/AccionPsoriasis)



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

# NO TE DEJES VENCER POR LA ANSIEDAD

**L**os pacientes con enfermedades crónicas, como la psoriasis, se enfrentan a elevados niveles de ansiedad. Existen momentos en que los sentimientos de tristeza, rabia e impotencia son habituales. Pero no debemos caer en el error de pensar que la enfermedad es la única causa de este malestar, sino que está en nuestras manos seguir una serie de pautas para sentirnos mejor. Aquí tenéis algunas sugerencias de *Kostas Gardounis*, psicólogo de Acción Psoriasis.



## HABLAR SOBRE NUESTROS PROBLEMAS

Hablar con los otros es un muy buen ansiolítico. Cuando hablamos nos sentimos acompañados. Los problemas a menudo conllevan una sensación de soledad, de separación de la comunidad que sigue su vida normal, mientras nosotros creemos que nos hundimos. Hablar con personas de confianza rompe esta sensación de soledad.

Cada cuestión, sea la que sea, se puede afrontar de muchas maneras. Cada persona tiene la suya, y el desánimo y la ansiedad están asociados muchas veces a un determinado punto de vista.

**La conversación con otras personas nos permite ver las cosas desde otra perspectiva, más positiva y optimista.**

## HACER ACTIVIDAD FÍSICA

Diversos estudios muestran los beneficios de la actividad física en el estado de ánimo. El malestar psicológico va siempre vinculado a malestar corporal.

**La actividad física permite descargar tensión y sentirse más relajado.** Lo interesante es que la sensación de relajación corporal hace que las posibles amenazas pesen menos sobre la persona, las preocupaciones se hacen más ligeras. La condición física y el estado mental están estrechamente ligados. En cuanto se aumenta la realización de actividad física, la voz interna, el pensamiento, se hace más amable.



## MANTENER NUESTRAS RUTINAS

La ansiedad emerge cuando percibimos que un problema no tiene salida. En estos casos nada parece tener sentido y la tentativa de abandonarlo todo y no levantarse de la cama puede ser muy fuerte. Es entonces que **tenemos que insistir en mantener nuestras actividades cotidianas.** La actividad nos distrae y no deja que el malestar nos devore. Así podemos ganar tiempo, y esperar el momento en el que aparezcan posibilidades inesperadas. Incluso si nada cambia a nivel práctico, el tiempo permite adaptar nuestro pensamiento y buscar otros significados a la cuestión que preocupa.