

Manejo del Estrés: ¿Está estresado?

"Es saber lo que funciona para tí y lo que te ayuda a superar esas situaciones difíciles."

Christopher Wojnar tiene estrés todos los días, como enfermero de cuidados intensivos y como persona que vive con depresión y trastorno bipolar. El estrés es la manera que el cerebro y el cuerpo reaccionan a lo que enfrentan en la vida. Cosas que producen estrés como hacer un examen o una presentación, o algo más serio como problemas de dinero, relaciones, salud mental, problemas médicos, o estrés por el trabajo.

"Para mi como enfermero que tiene antecedentes de enfermedad mental, lo que tengo que hacer es asegurarme que uso mis habilidades de enfrentamiento."

El estrés está conectado a un número de síntomas físicos y mentales, incluyendo: Dolores de cabeza; Tensión muscular; Dolor de espalda; Malestar de estómago; Dificultad para dormir; Dolor de pecho o latido rápido; Fatiga; Comer demasiado o muy poco; Problemas para la concentración; Depresión; Irritabilidad; Ira, o; Ansiedad. El primer paso para el control de su estrés, es identificar lo que lo provoca. Cosas que causan estrés se conocen por factores estresantes. Estos son diferentes para cada uno, y pueden cambiar con el tiempo. Pueden ser problemas de relaciones, financieros o en el trabajo.

"Examine como reaccionamos. Volviéndolo a ver como algo que puedo cambiar, si es algo bajo mi control, o necesito hacer un reencuadre positivo, examinar si mi forma de pensar es acertada o no, y cambiar o mejorar mi manera de percibir las cosas."

Una vez identificados los factores estresantes, piense como puede enfrentarlos.

"Lo que puede cambiar y lo que no puede cambiar. Si hay ciertas cosas que puede cambiar, es por donde yo empezaría. Si sus demandas de trabajo se acumulan y son excesivas, se convierten en un estres, tal vez debe considerar cambiar su medio ambiente si es posible."

A veces no es posible cambiar el medio ambiente, entonces se debe concentrar en como reacciona a lo que provoca su estrés. Aquí es donde las estrategias para mejorar el estrés aparecen. Ejercicio, alimentos saludables, dormir suficiente y la meditación son algunos. Christopher usa la música.

"Me gusta la música. Me gusta tocar la guitarra. Eso es algo que me ayuda a estar equilibrado."

Christopher también se apoya en su familia y amigos para ayudarlo a enfrentar el estrés. Es una estrategia usada por el personal de emergencia como Shannon Richter.

"Puede ser difícil apagar ese estrés al final del día."

Richter es paramédica y bombero. Su departamento ofrece un programa de apoyo para asegurar que cada uno maneja el estrés de manera saludable, sin ignorarlo ni usando métodos dañinos para enfrentarlo, como el alcohol o las drogas. Shannon es miembro del grupo de apoyo.

"Me avisan cuando hay un evento estresante. Me llaman y me dicen fuimos a este incidente y sucedió esto. ¿Puedes hablar con los miembros que respondieron a la llamada? Y Hablo con esos compañeros. Me aseguro que cuentan con el apoyo y que sepan que estamos disponibles como compañeros de apoyo."

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



Manejo del Estrés: ¿Está estresado?

Algunas personas como Christopher y Shannon, tienen trabajos en los que no se puede evitar el estrés. Pero el estrés afecta a todos en el curso de la vida y es importante reconocer cuando se vuelve demasiado. Ponga atención a su cuerpo y mente. Si piensa que necesita ayuda para controlar su estrés, hable con un profesional de salud mental.