

Opciones Saludables para Mejorar el Estrés

Para muchos, el estrés crónico es parte de sus vidas diarias. No es saludable tener estrés continuo y puede impactar su vida diaria.

"Ese estrés se puede acumular y salir cuando menos lo esperas. Cuando menos lo imaginas, te estas desquitando con personas que no te han hecho nada. Reaccionas exageradamente porque tienes dentro estos sentimientos. Salen solos, y explotan cuando no es tu intención."

El ejercicio es algo que el bombero Zach Zimmer usa para mejorar su estrés. Él Encabeza el equipo de condición física del departamento y organiza programas de ejercicio semanales para ayudar a que sus colegas estén saludables.

"A veces no quiero hablar de cosas, pero necesito desahogarme. Elijo el ejercicio. Me gusta. Y cuando me siento estresado, frustrado y tengo más energía, es una gran oportunidad de eliminarla de manera constructiva."

"También al hacer ejercicio, la persona tiene control de esto. Eligen hacer ejercicio. No es una presión externa o una obligación que los está influenciando."

Creando hábitos saludables en su vida, lo ayudan a enfrentar más efectivamente situaciones estresantes que se presentan, y reducen los síntomas del estrés crónico.

"Si practicamos estrategias saludables para identificar y enfrentar nuestras respuestas al estrés, vamos a ser más eficientes y efectivos para enfrentar estresantes en el futuro. Por ejemplo, si no dormimos suficiente, la respuesta es que vamos a estar acabados. No vamos a tener los recursos para enfrentar efectivamente a los estresantes continuos."

Como promedio, los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño cada noche. Si no duerme suficiente, puede ser más susceptible al estrés. El estrés prolongado puede desgastar su cuerpo, poniéndolo en un alto riesgo de enfermedades o desarrollar otro tipo de problemas relacionados con la salud. Comiendo saludablemente, además del ejercicio y dormir suficiente, puede reducir este riesgo.

"Para nosotros comer bien y hacer ejercicio ayuda a cuidar nuestro cuerpo, poder gozar la vida ahora y después de jubilarnos."

Si no sigue una dieta saludable puede contribuir a un aumento de peso, problemas de salud y empeorar su estrés. Su cuerpo va a funcionar y resistir mejor los efectos del estrés si tiene una buena nutrición. Junto a elegir un estilo de vida saludable, es importante tomar tiempo para uno. Los hobbies son una buena manera de lograr esto. Para Christopher Wojnar, es tocar la guitarra.

Opciones Saludables para Mejorar el Estrés

"Me gusta tocar música. Me gusta tocar la guitarra. La música ha sido una gran herramienta. Eso es algo que me ayuda a estar equilibrado."

"Dedicarse a algo que le gusta hacer, ya sea tocar un instrumento musical, haciendo un crucigrama, o un rompecabezas, la costura. Las personas que investigan una forma de psicología conocida por psicología positiva, se refieren a esto como 'estar en la corriente.' Se sumerge en algo que le gusta hacer, y no se preocupa del estresor externo en su vida."

"Lo que me gusta hacer más en casa para el estrés, es sentarme a jugar con mi hija. Patear la pelota. Le encanta hacer eso, y cuando ella se ríe, me hace sentir muy bien, y cualquier estrés del trabajo, de las cuentas, desaparece por un tiempo."

Además de agregar hábitos saludables y hacer tiempo para usted, es importante que encuentre y elimine cualquier hábito dañino que tenga para enfrentar el estrés.

"Existen estrategias de enfrentamiento efectivas para el estrés, y hay estrategias no efectivas y dañinas como el consumo de alcohol, fumar, uso de drogas, comer demasiado, o juegos de azar. Estas no tratan con la causa real del problema. Pueden ser una distracción temporal, pero complican el problema y hacen las cosas más difíciles. Y también agregan factores negativos."

También puede ayudar si elimina cosas que pueden empeorar el estrés o causar otros problemas de salud, como el exceso de cafeína y fumar. La cafeína es un estimulante que puede empeorar el estrés, y fumar contribuye a graves riesgos de salud, no es una manera saludable de enfrentar el estrés. El uso de cualquier sustancia para reducir el estrés, no es una buena manera, y puede aumentar el riesgo de otros problemas. El estrés es un problema crónico del mundo acelerado de hoy, pero si sigue pasos para tener una vida saludable y balanceada, puede mejorar su salud mental y física.