

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

1. HAGAN UNA RUTINA - como un "reloj"

Si sufre de **sobre-stress**, esto significa que ha perturbado su reloj interno. Es necesario volver a equilibrar el reloj interno si quiere sentirse bien y dormir profundamente. Asígnese una hora para dormir y para despertar. Esto establece un marco de referencia para su reloj interno. Esto llevará de dos a tres semanas, por lo tanto no desista!

¿Y si me acuesto pero no logro conciliar el sueño?

Si después de 45 minutos aún no logra dormirse, levántese y lea un libro o haga alguna actividad en su casa. Tarde o temprano se sentirá cansado y se dormirá. Siga acostándose a la misma hora, en la medida que vaya reduciendo sus niveles de stress comenzará a funcionar su reloj interno. Mientras tanto, sea paciente.

2. TOME UN DESCANSO

Debe darle tiempo suficiente a su cuerpo para que pueda repararse a sí mismo y para regenerar los mensajeros alegres.

Cada mañana haga una lista de las cosas que necesita hacer durante el día y después...

CORTE LA MITAD INFERIOR DE LA LISTA!

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

3. REDUZCA SUS COMPROMISOS SOCIALES

DIGA QUE "NO" A MUCHOS DE LOS REQUERIMIENTOS SOBRE SU TIEMPO, HECHO POR OTRAS PERSONAS.

4. POSTERGE LOS CAMBIOS EN SU MEDIO AMBIENTE

Recuerde que el **CAMBIO ES STRESS**, por lo tanto relájese y evite ó posponga cambios grandes en su vida.

- Posponga remodelar su casa o apartamento. Compre el yate más adelante.
- Posponga mudarse a su nuevo castillo.

El hacer un cambio en su medio ambiente, aunque sea positivo, añade un elemento importante de stress. Añadirá por lo menos 25 puntos, y si tomamos en cuenta que puede ser una carga económica, podrá aumentar su nivel de estrés hasta 65 puntos!

Cuando considera bajar sus niveles por debajo de los 150 puntos verá como posponer un cambio en el medio ambiente será muy útil para conseguir su meta.

Lo que si es positivo para la UCCM, es ordenar el ambiente, pues el desorden amplifica el stress.

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

5. REDUZCA EL NÚMERO DE HORAS DE TRABAJO O ESCUELA

Si usted es una persona adicta a la escuela ó al trabajo, necesita reducir la demanda de energía que le exige a su cuerpo. Si estudia ó trabaja más de 40 horas por semana, esto añadirá 40 puntos a su nivel de stress.



STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

6. LA DIETA DEL SOBRE-STRESS

Mantenga su nivel de azúcar estable

Las personas que padecen de sobre-estrés casi siempre comienzan a utilizar el azúcar como un "levanta-muerto". Esto causa que sus niveles sanguíneos de azúcar suban y bajen drásticamente. Por lo tanto, una consideración dietética importante sería evitar estas variaciones en el nivel de azúcar. Tome azúcar en forma de carbohidratos complejos tales como": cereales, arroz, sémola, pan y papas. Estos alimentos, compuestos de moléculas de azúcar de enlaces fuertes, son descompuestas por el cuerpo de manera más lenta. Esto permite que el azúcar se libere paulatinamente. El comer menos pero con mayor frecuencia también ayuda a mantener estable el nivel de azúcar.

Coma más verduras

La producción cerebral de serotonina, uno de los mensajeros alegres, es muy sensible a la dieta. El aumento se debe a una mejor absorción del amino ácido L-triptófano. (Las verduras contienen una forma natural de triptófano. A éste momento, el triptófano artificial ha sido descontinuado de las tiendas naturistas por haberse asociado con algunas enfermedades severas y hasta, en algunos casos, mortales.) Las carnes son fuentes naturales de triptófano-L pero al comer carne el triptófano tiene que competir con tantos aminoácidos para su absorción, que con frecuencia queda relegado, por tal motivo es mucho mejor obtener el triptófano de las verduras. En otras palabras: coma ensaladas.

También deberá tomar una multivitamina y minerales.
Recomendado por un médico.

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

7. REDUZCA EL USO DE:

Azúcares, alcohol, café, tabaco, marihuana, cocaína, anfetaminas, heroína, ó la misma adrenalina (en el caso de workaholics y el juego), son todos elementos que elevan momentáneamente los "mensajeros alegres" y que estimulan el centro del placer del cerebro.

Son los llamados "levanta-muertos"

Sin embargo, estas sustancias NUNCA restablecerán el normal equilibrio hormonal (que sólo el organismo puede hacer) y sentirá de todas formas los efectos de la carencia de los mensajeros alegres.

La vida entonces puede transformarse en una montaña rusa emocional, donde se pasa de un estado al otro por los efectos de estos levanta-muertos y por la disminución de los mensajeros alegres.

Si contar los efectos tóxicos que generan estas mismas en otras áreas de nuestro organismo.

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

8. EVITE LAS ALERGIAS

Las alergias son una fuente importante de estrés para muchos de nosotros. Si algunas sustancias o elementos le causan una reacción alérgica deberá evitarlas.

9. COMIENZE UN EJERCICIO AGRADABLE - DESCANSE SU MENTE

Comience algún ejercicio que usted disfrute. Preferiblemente algún ejercicio que lo ponga en contacto con otras personas. El valor del ejercicio 3 veces a la semana de 20 minutos a 2 horas jamás podrá ser exagerado. En moderación, el ejercicio levantará sus MENSAJEROS ALEGRES de una forma suave y permanente. Lo hará sentirse bien de inmediato!

El ejercicio tiene otro aspecto benéfico. Cuando una persona hace ejercicio no puede preocuparse, por tal motivo deja descansar las células nerviosas de su cerebro que tienen ésta función. De ésta manera podrán repararse y recuperar sus mensajeros alegres para funcionar de manera adecuada.

Bailar, escuchar música, leer, artes manuales, tocar un instrumento musical, meditación y la relajación sirven para disminuir el stress.

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

10. DESCONTINUE EL USO DE CALMANTES

Los tranquilizantes o calmantes evitarán que su cuerpo recupere sus mensajeros alegres.

A diferencia de los "levanta-muertos" que pueden tomarse en moderación sin que ocurra algún daño, los calmantes deben ser evitados por completo.

Sin embargo, antes de discontinuar cualquier medicamento consúltelo con su médico.

**SI LOS DIEZ SENCILLOS PASOS NO SON SUFICIENTES
ENTONCES ES NECESARIO QUE USTED RECIBA AYUDA...**

VISITE A SU DOCTOR !!

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

REFLEXION FINAL

Hoy cada vez más personas son víctimas de SOBRE-STRESS. Aquellos que se convierten en personas químico-dependientes están caminando por una vereda mortal.

El costo social es inmenso. Los efectos de SOBRE-STRESS le cuestan a nuestra sociedad billones de dólares por año. Nuestra sociedad pierde a través de: baja producción, costos médicos por las complicaciones derivadas del sobre-estrés, accidentes laborales, fatalidades automovilísticas (la mitad de ellas asociadas a drogas o bebidas embriagantes).

¿Como es posible que una de cada diez personas no pueda manejar el stress de la vida moderna?

La respuesta la encontramos en el CAMBIO acelerado de nuestra sociedad contemporánea.

Definitivamente vivimos en una sociedad cuya característica fundamental es el cambio acelerado. Nuestra definición de stress nos dice que el cambio rápido significa altos niveles de stress. La mayor parte de la experiencia humana sobre la tierra no ha incluido cambios tan repentinos. Nuestra experiencia a través de los siglos NO nos ha preparado para los cambios del siglo XX. Por éste motivo una de cada diez personas padece de sobre-stress.

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

Hace miles de años, para resolver los problemas de la vida diaria, se recurría a los "ancianos" y líderes religiosos. Este conocimiento se pasaba de generación en generación.

El cambio, cuando ocurría, tardaba miles de años.

Los cazadores que utilizaban lanzas tardaron más ó menos 5,000 años en desarrollar un instrumento que les permitiera lanzar con mayor precisión.

Tardaron 4.000 años en desarrollar el arco y la flecha.

La agricultura y el cultivo del maíz tardaron 2.000 años en aparecer.

Una excavación arqueológica del futuro de "Salt Lake City" pronosticó una enorme "revolución" alrededor del año 1900 D.C. Después de diez mil años de pequeños cambios, el futuro llegó precipitadamente.

Una persona nacida en el año 1900 D.C. ha visto el nacimiento de la radio, televisión, computadoras, automóviles, motocicletas, aviones, jets, naves espaciales, viajes a la luna, bebés de fertilización in vitro, dos guerras que han involucrado al mundo entero, la fuerza y armas nucleares.

STRESS

¿COMO MANEJARLO?

Aquí diez sencillas maneras de REDUCIR LA CANTIDAD DE STRESS ...

Esto trajo como consecuencia que, a diferencia de antaño, en nuestro medio-ambiente, los "ancianos" no pueden estar seguros de tener la respuesta correcta a cada problema de la vida.

La vida cambia tan radicalmente en una sola generación que hemos pasado de ser una sociedad dirigida por los mayores a una "cultura del más joven" donde la flexibilidad y la adaptabilidad son esenciales para mantenerse competitivos.

La supervivencia en nuestra sociedad requiere de mayor flexibilidad y adaptabilidad que nunca en nuestra historia.

Todos los años de experiencia humana sobre la tierra NO nos han preparado físicamente para el cambio tan acelerado que experimentamos en nuestra sociedad contemporánea.

Afortunadamente se comienza a entender este problema, lo que nos permite comprendernos y mejorar nuestra calidad de vida.

Muchas gracias!!