

Cuando la vida se vuelve abrumadora

Cuando el estrés comienza a acumularse, puede parecer que tu mente y tu cuerpo están trabajando en tu contra. Tu corazón puede latir más rápido. Tus pensamientos pueden intensificarse o atascarse. Es posible que sientas tensión, confusión, nerviosismo o un cansancio inusual, sin importar cuánto descanses. Muchas personas se preocupan al pensar que algo anda mal cuando se sienten así.

Entender lo que está sucediendo dentro de tu cuerpo durante los momentos de estrés puede ayudar a normalizar tu experiencia para que puedas abordar tus sentimientos con más compasión y menos miedo.

¿Qué sucede cuando sientes estrés?

El principal trabajo de tu cerebro es mantenerte seguro. Cuando detecta algo estresante, activa una especie de alarma interna. Esta alarma se puede activar por muchas cosas, por ejemplo, la presión en el trabajo, preocupaciones familiares, incertidumbre, tensión en las relaciones o cambios inesperados en la vida.

El sistema de alarma prepara tu cuerpo para responder con rapidez. No se detiene a preguntar si la amenaza es emocional o física. Simplemente reacciona.

Te puede suceder lo siguiente:

- opresión en el pecho
- un ritmo cardíaco acelerado o palpitante
- un nudo en el estómago
- manos sudorosas o temblorosas
- dificultad para concentrarte
- inquietud o sensación de estar al límite

Estas sensaciones no son signos de que tu cuerpo está fallando. Son signos de que tu cuerpo está tratando de protegerte.

¿Por qué el estrés puede sentirse tan intenso?

Si el estrés continúa durante un tiempo, tu alarma interna se vuelve más sensible. Esto significa que las cosas pequeñas pueden sentirse más grandes de lo que en realidad son. Las tareas cotidianas podrían comenzar a sentirse engorrosas o complicadas. Las preocupaciones menores podrían sentirse abrumadoras de repente.

Esto no es tu culpa. Es tu sistema nervioso haciendo lo mejor que puede con los recursos que tiene.

Mental Health Check In

Puede resultarte útil recordar lo siguiente:

- Tus reacciones tienen sentido
- Tu cuerpo está respondiendo a la tensión, no a la imaginación
- No eres débil ni estás exagerando
- No eres la única persona que se siente así

¿Por qué tienes la sensación de bloqueo e incapacidad de afrontar las situaciones?

Cuando tu sistema de alarma está activado, la parte de tu cerebro responsable de la planificación, la resolución de problemas y el pensamiento claro se vuelve menos activa. Esta es la razón por la que el estrés puede dificultar la toma de decisiones, recordar cosas o tomar medidas.

Te puede suceder lo siguiente:

- sentir que estás paralizado/a
- evitar ciertas tareas
- analizar demasiado los pequeños detalles
- sentir que las cosas sencillas te resulten demasiado difíciles de repente
- sentir desconexión o desánimo

Estas son reacciones naturales que muchas personas experimentan.

¿Cómo puedes ayudar a tu cuerpo a calmarse?

Aunque la respuesta al estrés actúa de manera automática, hay cosas que puedes hacer para ayudar a tu mente y cuerpo a volver a un estado más tranquilo.

Puedes probar:

- respirar lentamente, con exhalaciones más largas que las inhalaciones
- sentarte en una posición cómoda y prestar atención a tus pies en contacto con el suelo
- salir a tomar aire fresco
- poner una mano en el pecho o el estómago y prestar atención al movimiento de la respiración
- hacer un estiramiento suave para liberar la tensión
- decirte a ti mismo/a que lo que sientes es válido

Estos pequeños pasos ayudan a que tu sistema nervioso se relaje y se calme.

¿Dónde puedo buscar ayuda?

Si el estrés está afectando tu sueño, tus relaciones, tu trabajo o tu vida cotidiana, es una buena idea buscar apoyo. Hay personas que pueden ayudarte a comprender lo que te está pasando y encontrar formas de sentirte más estable.

Puedes hablar con alguien de confianza, consultar a tu médico de cabecera, llamar a la línea de salud mental de Medicare o acudir a un centro de salud mental de Medicare.

Si notas que tienes impulsos suicidas o te encuentras en peligro, llama al **000** o acude al servicio de urgencias más cercano.

Nunca tendrás que enfrentar estos sentimientos por tu cuenta.

Mereces sentirte comprendido/a y acompañado/a

Sentirte abrumado/a no significa que estés fallando. Significa que has estado cargando con más de lo que tu mente y tu cuerpo pueden soportar. Con amabilidad, conocimiento y apoyo, el estrés se convierte en algo que puedes comprender y manejar, en lugar de que ser algo a lo que debes temer.