

10 consejos para prevenir y controlar la aparición de la ansiedad



- 1 Sigue una dieta equilibrada y variada, rica en nutrientes.**
Evita los alimentos fritos, grasos, azucarados y procesados, así como las bebidas alcohólicas, ya que pueden agravar tu estado de ansiedad.
- 2 Deja de fumar y reduce el consumo de café.**
Tanto la nicotina como la cafeína pueden empeorar tu estado de ansiedad por su efecto estimulante.
- 3 Céntrate en lo positivo.**
Una actitud optimista te ayudará a resolver los problemas o a aceptarlos hasta el punto de que ya no te preocupen, al menos de una manera tan perjudicial como antes.
- 4 Dedica tiempo a tus aficiones.**
Por poco tiempo de ocio que tengas, elige una actividad que te guste y te haga feliz; contribuye a alejarte de la rutina diaria y de las situaciones que te pueden generar estrés.
- 5 Practica deporte de forma regular.**
El ejercicio físico diario relaja tu cuerpo y, si lo practicas al aire libre, despejarás también tu mente.
- 6 Aprende técnicas de relajación para combatir la aparición de crisis.**
Reducirás la tensión muscular y mental producida por situaciones prolongadas de estrés y ansiedad.
- 7 Date un baño relajante de agua caliente.**
El calor contribuye a relajar el cuerpo y la mente y, además, el vapor ayuda a que tus pulmones respiren más profundamente, lo que es importante para calmarte.
- 8 Descansa adecuadamente y repón tus energías.**
Fija un horario estable para irte a la cama y para despertarte y asegúrate de dormir 8-9 horas diarias. Un buen descanso es fundamental para mejorar tu estado de salud.
- 9 Pide ayuda a un profesional lo antes posible.**
La ansiedad, como muchos otros problemas de salud mental, puede ser más difícil de tratar si esperas. Con las pautas que te marque de un psicólogo puedes comenzar un tratamiento psicoterapéutico.
- 10 La familia y amigos, tu mejor apoyo.**
Si las personas que más te quieren, comprenden la trascendencia de este problema y te entienden, tendrás mayor fortaleza y tranquilidad para superar este trastorno.