

VENCER LA PREOCUPACIÓN

No existe nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace aparecer así. William Shakespeare (1564-1616) Escritor británico.

Preocuparse de manera exagerada no sólo no conduce a nada bueno, sino que además produce un gran malestar, interfiere en el trabajo y no permite conciliar el sueño. Sin embargo, se pueden utilizar algunas técnicas sencillas para combatirla.

La persona preocupada tiene un predominio del lado intelectual sobre el emocional; vive más en su cabeza que en sus sentimientos. Analiza, piensa constantemente. Es como si todo lo que llegara a la mente de estas personas fuera importante y digno de ser tenido en cuenta. Cada idea, cada recuerdo, cada imagen que surge en su cabeza. Nada se puede desechar y no son capaces de separar lo que verdaderamente importa de lo secundario. No es raro que padezcan de dolor de cabeza, generalmente localizado sobre los ojos. A nivel mental estas personas son poderosas y tienen una energía mental desbordante, pero, por desgracia, no saben cómo utilizarla o la usan de manera incorrecta y agotadora. Una secuencia muy común sería:

Llegamos a casa después de un día difícil. Ha habido algunos problemas en el trabajo y, aunque parece que todo está solucionado, no somos capaces de olvidar lo sucedido. Se nos ocurren un montón de cosas que teníamos que haber dicho y no dijimos, la sensación de haber cometido algún error nos pone nerviosos y tenemos miedo de quedar mal ante los demás. Repasamos mentalmente una y otra vez todo lo sucedido, cada palabra dicha, cada decisión tomada; encontramos fallos, analizamos, recordamos una frase concreta y nos preguntamos qué quiso decir realmente uno de nuestros compañeros con eso. Al final el cansancio nos puede, y decidimos ver un rato la tele y no pensar más en eso por el momento, pero llega la hora de dormir y, mientras estamos en la cama, empezamos de nuevo a darle vueltas y vueltas al mismo tema, incansablemente. Se nos ha quitado el sueño y nos movemos inquietos en la cama. Tal vez en ese momento empezamos a preocuparnos también por ese insomnio que hará que no estemos despejados a la mañana siguiente. Deseamos dormir, olvidar, dejar de torturarnos y hundirnos en un sueño profundo... Pero parece tan difícil....

La duda constante

La toma de decisiones les resulta difícil. Las personas preocupadas quieren tomar la decisión correcta, la mejor alternativa posible y cuando se encuentran con opciones similares, donde no hay ninguna opción mejor ni peor, aparecen las indecisiones y las dudas. Como jamás se permiten guiarse por impulsos, pueden quedarse estancados analizando la misma cuestión una y otra vez. .

¿Qué podemos hacer para disminuir la preocupación?

-Es muy importante **potenciar relaciones sociales positivas**: las relaciones de amistad y sociales proporcionan al ser humano un importante sentimiento de compañía, aumenta la autoestima, ayuda a ampliar y relativizar nuestros puntos de vista, así como es una de las más accesibles fuentes de ayuda, tanto material como afectiva

-**Hacer ejercicio**: todos podemos y debemos hacer ejercicio. El tipo de ejercicio más indicado para cada persona viene matizado por su estado de salud general así como sus preferencias. En caso de que no estar acostumbrado, es preferible que empezar con un ejercicio suave hasta ir poniéndose en forma.

-**La dieta**: es muy importante prestar especial atención a las bebidas estimulantes como el café, té y refrescos de cola. Si bien parece oportuno aconsejar que no se tomen en absoluto, en todo caso su consumo siempre ha de ser moderado y nunca por la tarde, ante el riesgo de alteración del sueño que conllevan. Debemos tener cuidado de no intentar contrarrestar los efectos de una posible somnolencia debida al uso de medicamentos mediante café.

-**Buscar actividades gratificantes**, quizás nuestra preocupaciones han hecho que dejemos de lado actividades que antes nos hacían sentir bien. Ello nos ayudará a mantener nuestra mente ocupada y a no pensar cosas desagradables en los momentos en los que realizamos la actividad.

-**Adquirir técnicas de toma de decisiones** : de esta manera conseguiremos vencer a la duda constante

Todo esto se refiere a la forma de organizar nuestro tiempo, la cual nos ayudará a organizar también nuestro pensamiento. Puede ocurrir que estas recomendaciones no sean suficientes para determinadas personas, esto no nos debe hacer perder la esperanza ya que además, existen técnicas psicológicas especialmente indicadas para conseguir detener estos pensamientos y hacer que disminuya o desaparezca la preocupación