

A PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO EMOCIONAL, HABLEMOS SOBRE PREVENIR LA ANSIEDAD

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es considerada como una respuesta normal del organismo ante eventos que producen miedo y angustia, proporcionando mayor energía para completar algún tipo de tarea o emprender la huida, es decir que es un mecanismo de defensa ante situaciones de peligro. Se convierte en problema cuando no hay evento real para que se presente el evento de ansiedad, también cuando aumenta su presencia y duración. Además de interferir en el desarrollo de las actividades diarias.

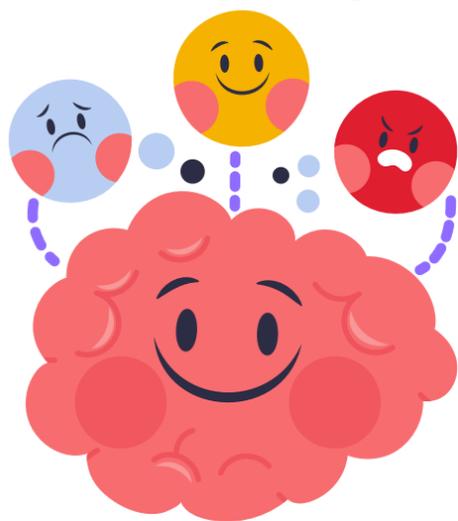


SE CARACTERIZA:

Por el aumento del ritmo cardíaco, nerviosismo intenso, hipervigilancia, es decir estar altamente alerta con lo que esta sucediendo al rededor, tensión muscular, sudoración, problemas para dormir o insomnio, respiración acelerada, pensamientos de aceleración excesiva. Todo lo anterior prepara al individuo para huir de una situación que no es amenazante, razón por la cual se ve afectada su relación con el medio que lo rodea.

¿CÓMO PREVENIRLA?

Mantén una actitud positiva, evita pensar en negativo. Evita el consumo de alcohol, drogas o bebidas energizantes. Mantén hábitos de vida saludables (alimentación sana, actividad física e higiene del sueño). Práctica yoga, mindfulness u otra técnica de relajación. Aprende a detectar que te genera ansiedad.



ES ÚTIL:

Aceptar que no todas las situaciones que se presentan están bajo tu control. Práctica estrategias de relajación como la respiración controlada que se caracteriza por ser lenta y pausada. Distráete mirando a tu alrededor como por ejemplo: detallar la decoración de la ropa que llevas puesta ayudará a disminuir el malestar.

SI LO NECESITAS, HABLEMOS:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.



Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.

