

Controlando las Preocupaciones Excesivas

1. Habla con alguien (nunca te preocupes solo)
2. Obtén los hechos (busca información; utiliza el pensamiento lógico)
3. Haz un plan para abordar tu preocupación
4. Mantén un estilo de vida saludable
 - a. Duerme lo suficiente
 - b. Come bien
 - c. Haz ejercicio regularmente
 - d. Dedica tiempo para despejar tu mente (relajación, técnica de respiración pausada, meditación, oración, pasatiempo tranquilo, etc.)
5. Déjalo ir

Consejos adicionales:

- Evita automedicarte para controlar las preocupaciones.
- Busca el humor.
- Escucha música.
- Canta, silba o sonríe.
- Recibe un masaje.
- Haz una ráfaga rápida de ejercicio (como dar un paseo rápido).
- Trata de abordar las preocupaciones rápidamente después de notarlas.
- Háblate positivamente a ti mismo.
- No te menosprecies porque te sientas preocupado o deprimido.
- Mantén un sistema de apoyo sólido.
- Dedica tiempo regular para charlar con familiares, amigos o compañeros de trabajo.
- Escribe tus preocupaciones.
- Recuerda que la mayoría de las cosas por las que te preocupaste en el pasado no terminaron ocurriendo y/o se resolvieron bien.
- Recibe suficiente luz y sol.
- Limita cuántas malas noticias ves y lees.
- Haz lo correcto (para que no tengas que preocuparte por haber hecho algo incorrecto o deshonesto).
- Contrata a expertos para ayudarte a "obtener los hechos".
- Considera ayuda profesional si no tienes éxito en controlar las preocupaciones, la depresión o la ansiedad.