

SALUD / TENDENCIAS

Los 12 peores hábitos para tu salud mental

El Ciudadano · 23 de agosto de 2015



 compu fingers

La depresión es parte del acervo cotidiano de hábitos, parece ser ya una forma constante en la máquina contemporánea que nos aliena. La rutina de las redes

sociales, la movilidad corporal y el estado anímico son comportamientos que si adquieren formas inconscientes sabotean tu estilo de vida.

Estas son las 12 formas en que ejerces ese sabotaje, según *Health.com*:

1. Caminar encorvado

La personalidad, la composición física y el estado de ánimo, afectan la postura considerablemente al ánimo, según indican investigaciones de *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*. Los experimentos observaron que las personas que caminan agachadas experimentaron peores estados que las que tenían una postura más erguida. El lenguaje corporal decaído mostraba el pensamiento negativo bajo el que se encontraban.

Cómo mejorarlo: Levanta el mentón, evita las posturas encorvadas frente a la computadora. Camina erguido, alinea la columna y los hombros. Te sentirás extraño al principio pero puedes llegar a una corrección total de la postura. Si no la recuerdas, acuéstate en el piso y levanta la frente, coloca los hombros en el piso y sujeta poco el abdomen.

2. Tienes adicción a las fotos

“El lente de la cámara es un velo ubicado frente a los ojos de las personas y estas no se dan cuenta de que está posado delante de ellas,” dice la doctora Diedra L. Clay, profesora del departamento de consejería y salud psicológica de la Bastyr University en Kenmore, Wash. Ya sea *selfie* o para Instagram, sacar fotos de todo lo que se vive y hace, va logrando que se obstaculice la forma en que se percibe y recuerda el mundo, según *Psychological Science*. En este estudio publicado se observó a un grupo de participantes en un paseo por un museo, en el cual se dedicaron a tomar fotos de algunos objetos, mientras otras personas sólo presenciaban el tour. A los que fotografiaron los objetos, se les hizo más difícil recordar el contexto y las características relacionadas con los ellos, mientras que

los que observaron directamente sí pudieron fácilmente recordar información relacionada con ellos.

Qué hacer: Observa las cosas alrededor para contextualizar foto o, deja de tomar tantas fotos.

3. Permitir que un bully desgaste lo mejor de ti

El *bullying* existe en todos lados, escuela, trabajo, casa, calle. Más del 70 por ciento de las personas han reconocido haber tenido que lidiar con colegas abusivos en su trabajo, explica el doctor Erin K. Leonard, psicoterapeuta en ejercicio y autor del libro *Terrorismo Emocional: Rompiendo las cadenas de una Relación Tóxica*. Aproximadamente el 35 por ciento de la fuerza laboral de EE.UU (54 millones de trabajadores), son objeto de abusos cometidos por colegas en algún punto de su carrera profesional, según indica el Instituto de Supervisión de Abusos en el Trabajo de EE.UU. “Cuando las personas sufren ataques maliciosos continuos dentro de los lugares en los que deben preservar su dignidad y autoestima puede ser una situación devastadora para ellas. Los abusos constantes hacen vuelva volátil tu salud emocional y pueden ponerte en una situación en la que incluso algo tan sencillo, como el levantarte en las mañanas para ir a trabajar, se convierta en una tarea difícil de realizar.

Cómo salir del *bullying*: El *Workplace Bullying Institute* recomienda que, primero, visites a tu doctor para discutir tu salud física y mental. Después, cuando hayas documentado la mayor cantidad posible de interacciones con el *bully*, sigue el plan de acción de tres pasos de la organización.

4. No haces ejercicio

De acuerdo con un nuevo estudio de *JAMA Psychiatry*, Si te haces más activo al menos tres días a la semana, tu riesgo de estar deprimido disminuye en un 19 por ciento. Después de estudiar a más de 11 mil personas nacidas en 1958, y grabar sus

síntomas depresivos y niveles de actividad física en intervalos regulares, investigadores de la *University College London*, encontraron una clara correlación entre la actividad física y la depresión. Las personas que estaban deprimidas eran las menos activas, mientras que aquellos más activos tenían una menor tendencia a deprimirse. De hecho, por cada vez que se encontraban activos, el riesgo de deprimirse disminuía en un 6 por ciento.

Cómo solventarlo: haciendo ejercicio. Cualquier actividad física al menos cuatro veces a la semana, correr, nadar, practicar bicicleta, ir al gimnasio, o practicar algún deporte, pueden bajar tu nivel de depresión.

5. *Postergas las cosas*

Dejas para después lo que puedes hacer hoy (procrastinar), es una de las formas de no hacer lo que no nos gusta hacer; lo que genera ansiedad, miedo al fracaso y destruye los nervios.

Hazlo ahora: Practica ejercicios antiestrés, terapia ocupacional, de gritos o escucha un poco de música, trota, ve al parque o a la lucha libre. Ya que es importante que las actividades en las que te involucres puedan desintegrar la ansiedad. Incorpora diversión a tus hábitos.

6. *Te tomas la vida demasiado en serio*

Si te enoja que las cosas no se hagan como tú crees. O cualquier cosa puede destruir tu día por lo más mínima que esta sea: riéte de las cosas. La risa es un remedio muy infalible para la ansiedad y depresión.

Cómo reírse: promueve y exponte diario a la hilaridad, no es sólo que dejes de tomarte en serio las cosas o que te rías. Lee libros de picaresca, pasa el tiempo con amigos risueños o que hagan tu vida más risible.

7. *Estás en una relación tóxica*

“Yo tengo muchos clientes que sufren de ansiedad y depresión sin saber que eso obedece a que están inmersos en una relación sentimental tóxica para ellos,” explica Leonardo. “Ese tipo de relaciones devoran la autoestima de las personas. Sus compañeros sentimentales les hacen creer que son incompetentes o egoístas. Algunas veces, a las personas les toma varios años para percatarse de que su depresión y ansiedad se originan en las relaciones sentimentales que sostienen, las cuales con el tiempo pueden llegar a dismantelar su seguridad personal por completo.”

Cómo enfrentarlo: Es posible que necesites ayuda. Primero, lee las señales que tienes a tu alcance para determinar si tu pareja está siendo abusiva contigo. Luego, pídele a un profesional, a un familiar o a un amigo cercano que te ayude a corroborar si los símbolos que has detectado son reales. De ser así toma cartas en el asunto.

8. *No duermes lo suficiente*

Dormir es el recurso indispensable para poder restituir la energía. “Dormir afecta todo” dice la Dra. Diedra L. Clay. Los sueños pueden ayudar a resolver problemas.

Sin el sueño nuestro sistema biológico no podría funcionar correctamente ya que es el mecanismo bajo el cual nuestros organismos se regeneran del desgaste sufrido por la actividad diaria.

Duerme bien: Toma las medidas necesarias, usa tapones para los oídos, no pienses en nada al acostarte, medita, descansa en tiempo necesario, promueve la oscuridad, no comas mucho antes de acostarte, anota cualquier preocupación o pendiente.

9. *No puedes estar solo*

Entre los amigos, el novio, los compañeros de trabajo, tu mascota o tu hijo, no te es posible encontrar un momento. Es importante contar con al menos 10 minutos para uno mismo, y que no sean en la ducha o en el baño.

Registra tu tiempo: Agenda también el tiempo a solas. Aprende a disfrutarlo y a evitar la ansiedad de estar solo; y cumple con ese compromiso.

10. *No hablas con nadie*

Si eres asiduo a las redes sociales para mantenerte ‘en contacto’ con tus conocidos, no estás teniendo un contacto significativo con ellos. “Las páginas de Facebook son de entretenimiento“, dice la Dra. Diedra L. Clay, “no son conversaciones reales que nos permitan entender a las personas. Al contrario, disminuye nuestras experiencias y sentimientos“. Michael Mantell, profesor de ciencias de la conducta de San Diego, California, está de acuerdo con Clay: “Los electrónicos personales (como los celulares) también impactan en la atención, en la necesidad de tener una gratificación inmediata, y en las expectativas que tiene una persona de que, al oprimir un botón, puede tener una conexión instantánea con alguien“, menciona Mantell. “También hemos descubierto que tener únicamente interacciones virtuales impacta en nuestra habilidad e interés para sentarnos en un mismo lugar con alguien y tener conversaciones cara-a-cara“.

Cambiar cómo: Recuerda que los amigos ‘reales’ son más importantes que los *likes*.

11. *No puedes vivir sin tu teléfono móvil*

Recuerdas cuando no dependías de los *gadgets*. Si no lo puedes hacer, estás en problemas. “Todos los dispositivos que tenemos tienden a sobreestimularnos“, dice Clay, “y, si siempre estamos en línea, entonces nunca descansamos realmente y no regeneramos nuestros cuerpos y nuestras mentes“. Lo cual desemboca en depresión y ansiedad, pues en realidad no ‘hablas’ con nadie.

Cómo modificarlo: cambia tus hábitos, crea un día de descanso a la semana de los aparatos electrónicos (aunque sea sólo medio día). Si dios descansó un día, tú por qué no.

12. *Estás haciendo mil cosas al mismo tiempo*

Como escribió Ray Bradbury, es más fácil hacer una buena novela, que escribir mil cosas malas al mismo tiempo. En la contemporaneidad realizamos más de una labor al mismo tiempo, comemos revisando Facebook, vamos al baño y leemos, nos vamos a acostar mientras estamos en WhatsApp o sacamos fotos para Instagram en una fiesta.

Alégrate ahora: Hacer muchas tareas no es ser más productivo, tampoco hacerlas aceleradamente. Suelta el teléfono y presta atención alrededor.

Vía: <http://pijamasurf.com>

Fuente: El Ciudadano