

Estrès (i 2)

Les nostres armes per combatre'l

El primer concepte que hem de tenir present és en realitat una elecció. Si volem ser els amos del nostre destí, hem de començar per tenir cura de la nostra salut. En la seva magnífica obra, *La cura emocional*, el doctor David Servan-Schreiber, psiquiatra francès resident als EUA, s'apropa al problema de manera força interessant tot proposant una estratègia integral que, d'entrada, comença per la dieta.

Estratègia integral

Una dieta rica en àcids grassos Omega 3, que es troben fonamentalment en el peix blau i també en algunes llavors com per exemple la del lli. Al Japó, la prevalença de trastorns adaptatius amb ansietat i depressió és menor, la qual cosa es relaciona amb factors culturals i amb la dieta. Els antioxidants presents en fruites, verdures i hortalisses són molt importants per a una bona salut i per endarrerir l'envelliment.

La xocolata negra és també un gran antioxidant, amb l'avantatge del seu poder antidepressiu en ser una gran font de triptòfan, aminoàcid precursor de la serotonina, una substància química cabdal en el control cerebral dels nostres estats d'ànim.

Veure la llum del sol (no confondre amb bronzejar-se) també és molt positiu. En els països propers al cercle polar, en els períodes estacionals de penombra s'incrementen les depressions.

Així mateix, l'exercici físic, sobretot l'aeròbic (de resistència), és fonamental per alliberar endorfines en el cervell. Aquestes substàncies modulen la percepció del dolor pel còrtex cerebral i equilibren tant el nostre sistema nerviós com també l'immunitari.



D'altra banda, les tècniques de relaxació orientals (ioga, tai-txi, txi kung, meditació tibetana, zen, etc.) i les occidentals (Jacobsen, Schultz i, sobretot, la Sofrologia Caycediana) es demostren com eines molt útils per establir un nou diàleg entre el cos i la ment –que són una unitat– i arribar a nivells de consciència més equilibrats.

L'acupuntura i el massatge shiat-su també poden ajudar en el tractament dels símptomes dels trastorns psicossomàtics generats per l'estrès. L'increment de la xarxa de contactes socials i la comunicació i interacció assertiva amb els altres, és també una eina molt important per a guanyar perspectiva en relació als problemes i trobar recursos per a la seva solució.

Igualment, i sempre sota control mèdic, cal dir que la fitoteràpia (valeriana, melissa, passiflora, til·la, camamilla per a l'ansietat, o l'herba de Sant Joan per a la depressió) també pot ser molt útil i amb menys efectes secundaris que els fàrmacs, mentre que la teràpia marina de Quinton també és un complement interessant per equilibrar el medi intern.

Tècniques modernes

Per últim, no podem obviar que les modernes tècniques de psicoteràpia cognitivo-conductuals poden modificar favorablement els pensaments

negatius distorsionadors de la realitat d'una manera racional. En aquest sentit, la Sofrologia Caycediana pot entrenar el cos i la ment per evitar l'ansietat mitjançant el control del to muscular, la respiració diafragmàtica (que ens permetrà controlar el PH de la sang –acidosi respiratòria relativa–) i la visualització positiva, que es traduirà en somatitzacions positives i en una consciència de serenitat.

Altres tècniques útils en el tractament de l'estrès postraumàtic són l'EMDR (desensibilització i reprocessament pel moviment dels ulls) i l'EMT (Eyes Movement Terapy), mentre que la PNL (Programació Neurolingüística) és una altra tècnica que millorarà la nostra capacitat de comunicació interna i externa, podent arribar a modificar les falses creences negatives.

Tal volta, la psicoanàlisi clàssica de Freud, la psicoteràpia analítica de Jung o la hipnoteràpia Eriksoniana continuen tenint validesa i aplicació en els casos d'indicació. Cal tenir en compte que tots aquest mètodes han estat provats i són segurs, sempre que els apliquin professionals de la Medicina i la Psicologia qualificats. Aquestes tècniques, juntament amb els tractaments biològics amb fàrmacs, quan s'escaigui, ens permeten afrontar el problema derivats de l'estrès amb èxit.

Complementàriament, els tractaments amb música, la cura d'animals, l'afició per l'art i d'altres activitats poden ser molt positius. I, sobretot, **cal no oblidar que no s'ha de tenir por a la por.** L'estrès és, únicament, una reacció fisiològica que s'ha d'utilitzar bé, al servei de la salut, l'eficàcia i la felicitat. #

Mútua de l'Associació del Personal
de "la Caixa"

www.mutuaassociacio.com
e-mail: mutua@mutuaassociacio.com
Tel. 93 418 81 70