

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Rosario de Cuenca Esteban



Terapeuta y coach emocional. Actualmente se dedica al entrenamiento para la identificación de los estados emocionales que dan lugar a trastornos como: depresión, miedos, fobias, incertidumbres, ansiedad, falta de autoestima y otras. Su objetivo es ayudar a otras personas a superar y a conseguir el estado de bienestar deseado a través de herramientas como las esencias florales y de gemas, el zumo natural 100% de Noni, los masajes terapéuticos y el reiki.

Su e-mail: rosariodecuenca@cetolia.jazztel.es

SOBRE EL ESTRÉS, LA DEPRESIÓN Y EL SUICIDIO

Estrés, Don Estrés...

Palabra, hoy día, usada para justificar casi todo el cansancio acumulado, de las experiencias no gratas, de la vida.

La situación actual de la Humanidad está acompañada de Don Estrés y contaminada por esta "Mala compañía, avanza inexorablemente hacia el Caos, que engorda sin reparo y sin recato.

Todos sabemos lo cruel que puede ser Don Estrés, pero como es difícil hacerle frente, se le deja hacer y hasta le se ríen "sus gracias", pues hábil como nadie, te

acompaña si no le expulsas enérgicamente hasta que, cual vampiro, seca a su víctima, acompañándolo a la enfermedad, solícito e implacable.



Don Estrés es insaciable, es la propia enfermedad solapada y si no se le frena invade todo, es el contagio más contaminante, estrella de la muerte de las emociones constructivas.

Don Estrés es inteligente y sagaz, pero se le puede combatir gracias a la inteligencia Emocional, la Toma de conciencia individual y colectiva, las puestas de Sol.....la Naturaleza.

El hambre por estrés

Es una necesidad de tomar alimentos de manera descontrolada, independientemente de la sensación de hambre y de la saciedad. Por decirlo de alguna manera consiste en mezclar emociones y comida, y usar esta última para afrontar las emociones. No es lo mismo darse un día un capricho.....

Debido al hambre por estrés, llamada también *eating* emocional, se come rápidamente, a menudo pasando del dulce al salado, fuera de las comidas naturalmente, donde después se puede llegar a un complejo de culpa, lo que aún añade más estrés.



Desde el impulso "inocente" del picoteo, el del disfrute de una pieza de chocolate fuera de "horas", hasta el del atracón compulsivo que se da en algunas personas, existe una amplia gama de sensaciones que abarcan desde el deseo a la necesidad imperiosa, vital y no refrenable del acto de comer.

Es cierto que el individuo necesita obtener energía a partir de los alimentos que el medio le proporciona, pero también observamos que come porque con ello obtiene "placer".

Con Terapia Emocional, las esencias Florales, Espirulina y zumo Noni, este estrés puede paliarse, pero hay que tomar conciencia de que se debe luchar contra él, ya que nos trae enfermedad, desequilibrio y mala calidad de vida.

Nos podemos premiar, calmar y relajar también con Reiki, masaje Antiestrés, Metamórfico.....etc., muchas herramientas pero, sobre todo, no maltratarnos a nosotros mismos.

Depresión

El sufrimiento mental se presenta de muchas maneras y la Depresión es la más común. En todo el mundo millones de personas sufren de depresión biológica aguda, la cual requiere una atención terapéutica, que no necesariamente reciben. Junto a estos millones de personas que presentan síntomas de depresión, hay otros cientos de miles que padecen "depresión encubierta", por lo que no se dan cuenta que sus dolores físicos son, en realidad, síntomas de depresión. En general, la depresión agrede en todas las edades del hombre y varía en intensidad llegando a ser realmente preocupante en determinados momentos. También se da en el mundo animal y, tanto en los humanos como en los animales, tiene cura si se lucha.



Con terapia, Esencias Florales, Reiki, Masaje Metamórfico y Zumo Noni, he tratado y trato este mal con excelentes resultados y, aunque varía entre un Ser y otro, el tratamiento puede durar entre seis meses y un año. La depresión puede arrastrarse desde "siempre", o ser reciente y cuanto antes se trata antes se recupera el Ser que la padece. Por eso es importante que el enfermo pida ayuda o, si él no lo hiciera, sus familiares y amigos.

Los síntomas de depresión varían mucho de una persona a otra. Varían tanto, que dos personas deprimidas pueden tener muy poco en común, mas allá del estado de ánimo deprimido.

Hay una buena razón para sentirse así, como por ejemplo: divorcio, la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, o una pelea con un amigo. Estos síntomas son lógicos bajo esas circunstancias. Sin embargo, si los síntomas están interfiriendo con su vida diaria o siente que no puede deshacerse de ellos, entonces debe pedir ayuda. Aunque es común que la depresión comience después de un acontecimiento estresante, a veces ocurre porque sí, sin causa aparente.

Suicidio: Señales de peligro.

Estas son algunas señales que indican si un ser querido está pasando por una depresión severa y si hay riesgo de suicidio:

Cambios en la personalidad, tales como tristeza, retraimiento, irritabilidad, ansiedad, indecisión, apatía.

Cambios en el comportamiento; falta de concentración en la escuela, en el trabajo, o en las tareas rutinarias.

Cambios en los patrones de sueño; sueño exagerado o insomnio.

Cambios en los patrones de alimentación; pérdida del apetito y de peso, o aumento exagerado del apetito.

Pérdida de interés en los amigos, en la actividad sexual y en las actividades en las que participaba antes.

Preocupaciones sobre dinero y enfermedades (reales o imaginarias).

Temor a perder el control, a volverse loco, a dañarse a sí mismo o dañar a otros.

Sentimientos abrumadores de culpabilidad, vergüenza y odio a sí mismo.

Pérdida de esperanza en el futuro: "las cosas nunca mejorarán, siempre me sentiré igual."

Consumo de alcohol o drogas.

Pérdidas recientes por muerte, divorcio, separación, termino de una relación, trabajo, dinero, condición social, confianza en sí mismo, autoestima.

Pérdida de la fe.

Impulsos, planes suicidas; desaparición de pertenencias favoritas; previos intentos o señales de suicidio.

Inquietud, hiperactividad y agitación pueden ser indicaciones de una depresión

¿Cómo puede saber cuándo una persona está pensando en suicidarse?

Si usted piensa que un ser querido está pensando en suicidarse, no tema el hacerle las siguientes preguntas. Casi todo el mundo, en un momento u otro, ha pensado en suicidarse. No existe el peligro de "darle la idea." En realidad, para una persona con depresión, puede ser un gran alivio ventilar el tema del suicidio y discutirlo abiertamente sin dar señales de sorpresa o desaprobación. Sacar a relucir el tema del suicidio demuestra a la persona afectada que se le está tomando en serio.

¿Has estado sintiéndote triste o infeliz?

Una "respuesta afirmativa" confirmará que la persona se ha estado sintiendo deprimida.

¿A veces te sientes desesperanzado? ¿Te parece que las cosas nunca podrán mejorar?

La desesperanza a menudo va asociada con ideas suicidas.

¿Piensas en la muerte? ¿Te parece que las cosas nunca mejorarán?

Una "respuesta afirmativa" indica ideas suicidas, pero no necesariamente planes suicidas. Muchas personas que sufren de depresión declaran que estarían mejor muertas y que desean morir mientras duermen o en un accidente. Sin embargo, la mayoría no tiene intenciones de matarse.

¿Has tenido alguna vez verdaderos impulsos suicidas? ¿Tienes alguna urgencia de matarte?

Una "respuesta afirmativa" indica un deseo real de morir. Esta es una situación más seria.

¿Tienes algún plan específico para matarte?

Si la respuesta es afirmativa, pregunte los planes en forma detallada. ¿Qué método has elegido? ¿Ahorcarte? ¿Píldoras? ¿Pistola? ¿Has conseguido la cuerda? ¿Desde qué edificio tienes pensado saltar? Aunque estas preguntas suenen grotescas, pueden salvarle la vida. El peligro es mayor cuando los planes son claros y específicos, cuando se han elaborado las preparaciones necesarias y cuando el método elegido es definitivamente mortal.

¿Cuándo estás pensando hacerlo?

Si el plan del intento de suicidio es a largo plazo, digamos, en cinco años más, el peligro no es inminente. Si el plan es a corto plazo, el peligro es grave.

¿Existe algo que te detendría a hacerlo, tal como tu familia o religión?

Si responde que la gente estaría mejor sin él/ella, y si no existen factores disuasivos, las probabilidades de suicidio son altas.

¿Has intentado suicidarse anteriormente?

El hecho de que hayan existido intentos de suicidio anteriores indica mayor probabilidad de intentos en el futuro. Aunque el intento anterior no haya parecido grave, el siguiente puede ser fatal. Todos los intentos de suicidio deben tomarse

con seriedad. Más aún, las "señales" suicidas pueden ser más peligrosas de lo que parecen ya que mucha gente realmente se quita la vida.

Si te sintieras desesperado, ¿estarías dispuesto a conversar con alguien o a pedir ayuda? ¿Con quién conversarías?

Existe menos peligro cuando la persona con ideas suicidas muestra cooperación y tiene planificado buscar ayuda. El peligro es serio cuando se muestra terca, silenciosa, hostil y sin deseos de buscar ayuda.

Si la persona tiene un plan definido, si tiene los medios al alcance, si el medio elegido es mortal, y si ha determinado cuándo lo hará, el riesgo de suicidio es muy elevado. Debe actuarse de acuerdo a la urgencia de la situación. Por tanto, es muy importante preguntar esos detalles para poder estimar el peligro.

La Terapia Emocional es imprescindible en estos casos y la Inteligencia Emocional, el camino.