

Estrés:

la enfermedad del nuevo milenio



Hoy en día, quizás la primera pregunta que debemos hacernos con respecto al stress no es ¿Cómo manejarlo?, sino ¿por qué no hacemos nada por evitarlo?

En este sentido, el doctor Isidoro Zaidman, médico gastroenterólogo, especialista en el tema del estrés, explica que se trata de la enfermedad del nuevo siglo y que todos de una u otra manera conocemos su definición. Sin embargo, en términos científicos el estrés se conoce como la reacción fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que se esfuerza por amoldarse a las presiones tanto internas como externas para adaptarse a las mismas.

Pero en el estrés no todo es malo. En cierta medida el estrés es indispensable para nuestra salud y nuestra capacidad productiva. El estrés positivo produce en el individuo vitalidad, capacidad para entusiasmarse, optimismo, resistencia a las enfermedades, vivacidad y relaciones personales óptimas.

El estrés sólo es dañino cuando se sale de control, y es allí cuando provoca en las personas cansancio, irritabilidad, falta de concentración, depresiones, pesimismo, susceptibilidad a las enfermedades, baja productividad y poca creatividad.

Existen varias fuentes o causas del estrés, pero entre las más comunes se encuentran los procesos de cambio, las sobrecargas de trabajo físico o mental, fumar, el ruido, los miedos, las ansias de progresar y el tránsito vehicular.

Según el doctor Zaidman, vivimos bombardeados sobre qué hacer para evitar el estrés, sin embargo, nadie lo hace, y todo el mundo continúa igual de estresado. La pregunta que tenemos que hacernos es: ¿por qué no hacemos nada para evitar el estrés?

La respuesta se fundamenta en que la mayoría de la gente no entiende que su paso por este mundo puede ser feliz. "Parece que por alguna razón, hoy en día, la búsqueda de la felicidad o de la paz espiritual no es una prioridad para los individuos".

La búsqueda de la felicidad

Actualmente, la gran mayoría vive dándole preeminencia al cultivo de los valores materiales y ha abandonado el cultivo de los valores espirituales. Por eso, el doctor Zaidman señala que lo más importante es despertar en la gente la motivación, "explicarle que uno puede vivir mejor, que no es necesario que tengas un mejor trabajo, que te cases, que tengas una casa, que tu hijo se gradúe para ser feliz, porque para cuando tengas todo lo que deseas, resulta que estás muerto y entonces todas esas cosas no sirven para nada".

Para Zaidman, muchas personas viven estresadas porque piensan que solo serán felices cuando los nombren gerentes o cuando tengan un carro mejor. "No estamos diciendo que sea malo tener metas, eso es vital en la vida.



Sin embargo, tenemos que recordar, que cuando queremos llegar a la cima de la montaña, el placer no está en alcanzar la cima, sino en disfrutar el camino". Porque si no disfrutas el camino, puede ser que cuando llegues a la cima estarás tan destruido que no tendrás ganas de celebrar el haber llegado y además habrás perdido la oportunidad de aprender en el recorrido.

El doctor Zaidman recomienda tres herramientas que pueden ayudar a hacer la vida menos estresada:

- 1.- La actividad física, que puede ser la práctica de algún deporte, preferiblemente en contacto con la naturaleza, se recomienda practicarlos por lo menos tres veces a la semana.
- 2.- La práctica de la relajación.
- 3.- La meditación, es el gran recurso para entrar en contacto contigo mismo.

Sin embargo, existen otras técnicas sencillas que permiten controlar el exceso de estrés:

- > La musicoterapia
- > La aromaterapia.
- > La hidroterapia.
- > Masajes relajantes.
- > El yoga.

el estrés sólo es dañino cuando se sale de control

