

El Estrés y el Uso de las Sustancias

El Estrés y el Uso de Sustancias

- El estrés en una reacción normal a un desafío o una amenaza percibidos, pero el estrés excesivo o crónico puede tener un impacto negativo en el cerebro y en el cuerpo
- A veces, como reacción al estrés, empezamos a comportarnos de manera poco saludable para poder superar nuestros sentimientos
- Estudios realizados demuestran que las crisis económicas pueden llevar al consumo nocivo de alcohol
- El estrés puede magnificar problemas de consumo del alcohol o de drogas y puede contribuir al comienzo de una adicción
- Los siguientes consejos se pueden usar como una herramienta de autoayuda para poder manejar el estrés y el uso de sustancias
- Cuando te sientes provocado a comportarte de una manera poco saludable, puedes usar estos consejos para ayudar a identificar lo que estás experimentando y solucionarlo

El hambre

- El hambre físico (saltar una comida, comer cosas pequeñas todo el día, pero no comer algo nutritivo)
- El hambre emocional (necesitar consuelo, paz, comprensión o afección)

El enojo

- El enojo es un sentimiento normal, pero la manera en el cual respondemos al enojo podría ser insalubre
- Trata de descubrir de dónde viene tu enojo para que puedas abordar el origen de tu sentimiento

La soledad

- Puede ser fácil aislarte cuando estás luchando contra el estrés
- Pasar tiempo con otras personas, aunque sea por poco rato, puede ayudarte a disminuir tus sentimientos de soledad y puede tener un impacto positivo en tu bienestar

El cansancio

- Tener un sueño de buena calidad es tan esencial para sobrevivir como la comida y el agua
- La falta crónica del sueño, o dormir mal, incrementa el riesgo de la presión alta, la enfermedad cardiovascular, la diabetes, la depresión y la obesidad
- Practica los buenos hábitos del sueño

Estas pistas son presentadas por Leah Kalk, Máster en humanidades, Consejera Profesional Clínica Titulada, Directora de RADAR, Boise State University. Se puede encontrar este video colaborativo en

<https://www.boisestate.edu/radar/events-trainings-presentations/>