

Recursos para nutrir nuestro sistema nervioso

¿Qué ayuda a calmar nuestras emociones?

Durante momentos de dolor y trauma colectivo, podemos notar que nos sentimos abrumados, temerosos, inseguros y agotados. Es normal necesitar nuevos apoyos o fortalecer los existentes que nos ayuden a afrontar estas situaciones anormales. A medida que comenzamos a buscar recursos para navegar y atender nuestras emociones, podemos pensar en la pregunta de "¿qué podría ayudarme a sobrellevar esta emoción o momento?" o "¿cómo puedo nutrir mi sistema nervioso?" o "¿cómo me puedo calmar yo mismo?" o "¿cómo puedo afrontar el impacto del trauma racial?"

Comenzamos con estar conscientes de nuestro sistema nervioso para darnos cuenta de lo que estamos pensando y sintiendo en nuestros cuerpos. Cuando tenemos esta conciencia, podemos preguntar qué es necesario para hacer frente a nuestros sentimientos, ofrecer cuidado para nosotros mismos, y buscar formas de satisfacer nuestras necesidades.

En el momento, ¿esta necesitando...

- espacio para sentir?
- espacio para la comodidad?
- espacio para la acción?
- espacio para distracción?

Cuando somos capaces de identificar lo que necesitamos, podemos elegir intencionalmente las opciones que mejor apoyen nuestro sistema nervioso.

¿Dónde empezar?

Hacer frente requiere mucha energía emocional. Necesitamos gastar nuestra energía de afrontamiento sabiamente para que tenga el mayor impacto.

Ayuda tener una visión realista del afrontamiento. Buscamos lo que alivie la angustia. Usamos una variedad de diferentes recursos y herramientas para ayudar a satisfacer nuestras necesidades. Desafortunadamente, no existe una "fórmula milagrosa" que alivie toda nuestra angustia.

Las herramientas que utilizamos deben coincidir con nuestro nivel de angustia. Un nivel de angustia más alto significa que es posible que necesitemos más y / o apoyos más fuertes. Los niveles más bajos de angustia pueden ser manejados por nuestras prácticas diarias de cuidado personal.

Tiene conocimientos y recursos

Haga lo que le funcione. Todos somos únicos, y diferentes técnicas funcionarán en diferentes días.

¿Qué sabe ya de si mismo? ¿Hay alguna técnica que haya utilizado como apoyo en el pasado que haya dejado de usar? ¿Podrá probarlo o una variación de él ahora?

Decirnos a nosotros mismos que todo está bien no es suficiente; nuestro cuerpo tiene que sentir el cambio fisiológico.

Atendiendo a toda nuestra persona

Debido a que estamos más presentes en nuestras relaciones, a menudo necesitamos recursos a diferentes niveles:

- para responder a nuestros ritmos diarios
- para apoyar nuestro pensamiento saludable
- para nutrir nuestros valores y creencias sobre el mundo, incluso la espiritualidad
- para responder a la información física que nos da nuestro cuerpo
- para apoyar nuestras relaciones con las personas más importantes para nosotros

Vea si alguna de estas ideas está fácilmente disponible y satisface sus necesidades.

Soporte para nuestros ritmos diarios

Utilice el ritual y la rutina en su semana

Observe qué rutina le permite comenzar mejor su día laborable y qué rutina le ayuda al final del día laboral.

Crear marcas de tiempo

El tiempo se siente incierto ahora mismo porque hemos perdido señales sobre el paso del tiempo porque que estamos encerrados en el interior y mirando las pantallas. Ayudamos a nuestros cerebros y cuerpos a orientarse recordándonos qué día es y luego recordando la cronología de cuándo ocurrieron las cosas. Esto crea la marca de tiempo que nuestras mentes necesitan para saber cuánto tiempo han estado ocurriendo las cosas y dónde estamos en el proceso.

Programa tiempo para charlas y colaboraciones informales con colegas

Tómese descansos de 10 minutos para repostar

Respiración profunda, un bocadillo, un vaso de agua, estiramientos, ejercicios para mantenerse en el presente o movimiento

Respire aire fresco: abra una ventana o puerta, siéntese afuera, considere mudarse al aire libre

Siéntese al sol, lo cual ofrece vitamina D adicional a nuestro cuerpo para mejorar el estado de ánimo

Nutrirse con **alimentos del color del arco iris**, incluso comidas pequeñas o refrigerios

Beba mucha **agua**

Limite los estimulantes y depresores

Disminuya el ritmo

Para aquellos de nosotros que podríamos tener un desempeño excesivo en momentos de estrés, ¿hay maneras de simplificar nuestros horarios y obligaciones, ralentizarse, hacer una pausa? ¿Existe alguna manera de priorizar la alimentación, el descanso, y la conexión con personas seguras y comprensivas?

El sueño

- Crea un ritmo de hora de despertar, una rutina antes de dormir, y una hora constante para acostarse y apagar las luces.
- Reserve su cama para dormir. No se permita trabajar en cama. Limite el uso de su computadora portátil para ver Netflix o una película en cama. Si está dando vueltas durante más de 20 minutos, levántese de la cama y pruebe algo relajante con luz baja.
- Ver la luz: la exposición a la luz del día (vitamina D) es crucial en la regulación de la melatonina y nuestros ritmos de sueño. Esto puede implicar la apertura de ventanas y puertas.
- Tenga cuidado con el tiempo frente a la pantalla debido a la luz azul producida que bloquea la secreción natural de melatonina. Considere anteojos que bloqueen la luz azul.
- Incorpore movimiento durante 20 minutos al día para ayudar a descargar las hormonas del estrés
- Considere la respiración profunda, la meditación guiada, la lectura tranquila o la música calmante antes de acostarse.

Apoyo a nuestro pensamiento

Permiso para sentir

Las reacciones varían de persona a persona. Algunos de nosotros podemos experimentar sentimientos intensos mientras que otros no experimentan nada en absoluto. Dése permiso para reconocer su percepción del mundo. También es muy normal que los pensamientos, emociones y sensaciones se aten y fluyan en cualquier día.

Expectativas realistas

La pandemia aún se está desarrollando. Está cambiando todos los días con nuevas manifestaciones de trauma. Estos eventos aún no están completos. Hacer espacio para la compasión puede promover expectativas más realistas de nosotros mismos. La pandemia es un desafío a largo plazo que nos obliga a encontrar formas de hacer frente de manera eficaz a estos desafíos únicos.

Conexión consciente

Tenga en cuenta cuánto tiempo se expone a interacciones, situaciones o consumo de noticias molestas. Observe su propia reacción para notar si se está intensificando una respuesta de lucha, huida o colapso. Considere la posibilidad de establecer límites que protejan su energía y tiempo.

Note sus pensamientos

Observe el enfoque de sus pensamientos. Tenga en cuenta las formas negativas en las que podríamos responder al estrés, como el pensamiento catastrófico, las expectativas rígidas, el pensar de una manera de todo o nada, pensar de manera demasiado general, sacar conclusiones precipitadas o el reduccionismo.

Permanezca en el momento presente tanto como pueda, recordando experiencias en las que se adaptó bien en el pasado. ¿Qué fue útil entonces?

Dividir nuestras respuestas de afrontamiento en partes manejables

No podemos digerir el trauma actual todo de una vez. Tenemos que tomarlo un bocado a la vez.

La parcialización es el proceso de entrar en contacto con el dolor que estamos experimentando. Entonces podemos responder haciendo otra cosa para sobrellevar la situación, distraer o calmar. Esto nos permite revisar la información y responder a los desafíos que se están desarrollando.

Este proceso ayuda a nuestro sistema nervioso regularse al darnos espacio para metabolizar el dolor. Nuestro cuerpo tiene una conciencia natural de las maneras en que podemos responder mejor a los desafíos.

Si hemos experimentado eventos abrumadores anteriores, es posible que nos quedemos atrapados en una de estas respuestas y no podamos involucrarnos en nuestra variedad de respuestas de afrontamiento. Algunas respuestas de afrontamiento pueden ser eficaces a corto plazo, pero pueden ser ineficaces o inadecuadas a largo plazo.

Devuelva su atención a la certeza de lo que se conoce y está bajo nuestro control

Nuestros cerebros son máquinas de predicción que trabajan para nuestra supervivencia. La incertidumbre nos dificulta regular nuestras respuestas. Debemos concentrarnos en lo que está bajo nuestro control, especialmente en lo que está bajo nuestro control inmediato.

Haga espacio para experimentar la posibilidad de un futuro positivo

Mantenga una actitud de curiosidad y concéntrese en los momentos en los que no se sienta desesperado o desamparado. Contemple la posibilidad de un futuro positivo.

Apoyo a nuestros valores y creencias

Protectores, Criadores

Reflexione sobre las personas (ya sea en su vida, de creencias espirituales o de ficción/poesía/películas inspiradoras) que transmiten una sensación de fuerza, comodidad y protección. ¿Hay personas en el poder que compartan sus puntos de vista y pueden ofrecer apoyo, aunque sea a distancia? Hay muchas personas inteligentes en todo el mundo trabajando en los diversos temas de la pandemia.

Puntos de anclaje

Reflexione sobre sus valores personales y cualidades internas. ¿Cuáles son las verdades fundamentales conocidas sobre usted y su familia? ¿Hay prácticas en las que pueda participar para conectarse más con sus propios valores?

Soporte para nuestros cuerpos

Orientación

Una variedad de prácticas puede ofrecer señales de seguridad para conectarnos con el momento presente. Esto puede ayudar a nuestros sistemas enfrentar desafíos a nuestra seguridad actual.

- Regresamos a lo que es verdad en este momento recordándonos la fecha, la hora, dónde estamos, quién está con nosotros, qué estaba pasando y los sentimientos que estamos experimentando. Si se encuentra en un lugar seguro, permítase decir: "En este momento, estoy a salvo".
- 5-4-3-2-1 Ejercicio para mantenerse en el presente
<https://insighttimer.com/blog/54321-grounding-technique/>

Observe los olores calmantes

Los aportes olfativos, a diferencia de los otros sentidos básicos, se envían directamente a la parte del cerebro que procesa nuestro sentido de alerta y relajación. Identificar olores agradables como velas, té, comida o aceites esenciales y acceder a ellos con conciencia puede ser un recurso importante para experimentar nuestro mundo físico.

Respire profundamente

Cuando enfrentamos incertidumbre, una de las herramientas más poderosas que tenemos es nuestra respiración. Al notar nuestra respiración y respirar con intención, podemos calmar nuestro sistema nervioso y regular nuestras respuestas físicas.

Algunas opciones a considerar son la incorporación de prácticas respiratorias como:

-La respiración 4-7-8:

<https://www.drweil.com/videos-features/videos/breathing-exercises-4-7-8-breath/>

-Respiración cuadrada: <https://www.youtube.com/watch?v=mgzhKW08bMQ>

-5 dedos de respiración: <https://www.youtube.com/watch?v=MqariSXiSvs>

Muchas personas encuentran apoyo en las meditaciones guiadas. Muchas aplicaciones ofrecen meditaciones guiadas gratuitas como Calm, Headspace e Insight Timer.

Relajación muscular progresiva

Nuestros músculos responden a los neuroquímicos liberados cuando estamos en situaciones de alto estrés, se pueden volver demasiado tensos o demasiado sueltos. Prestar atención a los grupos principales de músculos permite que los músculos se reajusten y regulen nuestro cuerpo. Una grabación de audio de este ejercicio está disponible en el sitio web de CMHC de UT:

<https://cmhc.utexas.edu/mindbodylab.html>

Piernas arriba por la pared

Una postura del yoga que puede ofrecer regulación y relajación es levantar las piernas más arriba del corazón colocándolas contra una pared. Hay muchas adaptaciones de esta posición que se pueden modificar para diferentes habilidades.

<https://www.drweil.com/health-wellness/balanced-living/exercise-fitness/legs-up-the-wall-pose/>

Duchas frías o pasar las manos bajo agua fría

Expresión creativa a través de colorear, escribir, cocinar, hornear y / o hacer arte

Afecto

Risa, juego, ligereza

Descarga de energía

Encuentre maneras de mover su cuerpo y ejercer energía física, como caminar o correr 20 minutos. Otras prácticas útiles incluyen yoga, qigong, o actividades cardiovasculares como caminar en terreno montañoso o subir y bajar escaleras. Considere bailar o moverse al compás de sus canciones favoritas en su sala. Muchos gimnasios y estudios de yoga ofrecen clases en línea o entrenamientos cortos.

Incrementar la entrada propioceptiva

La propiocepción es la percepción o conciencia de la posición y el movimiento del cuerpo. Cuando nos sentimos más fuera de nuestro cuerpo, puede ser difícil sentir nuestros propios tejidos. Más específicamente, el aporte pasivo se puede ofrecer mediante la adición de peso o compresión, como una pelota o manta con peso, rodar sobre un rodillo de espuma o usar ropa compresiva como camisetas o licras con un alto "apretón" similar al spandex.

Otras formas de activar la propiocepción son bebiendo a través de un popote, masticando chicle, haciendo bajadas de los talones o flexiones contra la pared.

Apoyo a nuestras relaciones

Dado que somos seres relacionales, confiamos en señales no verbales y sociales para apoyar el sistema de participación social de nuestro sistema nervioso. Este sistema nos ayuda a aumentar la resiliencia, la nutrición de nuestro sistema nervioso y el apoyo a nuestro sistema inmunológico. Es responsable de permitirnos descansar.

Las formas en las que podemos empezar a percibir señales de seguridad relativa y conexión son:

- hacer contacto visual, si se siente bienvenido
- saludar y reconocer a los demás
- sonreír con nuestros ojos
- tomar conciencia de las posturas corporales abiertas, relajadas y tranquilas
- evitar la multitarea en la plataforma de video como Zoom para permitirnos notar y recibir a las otras personas en la llamada con nosotros
- notar actos de bondad en nuestro vecindario, comunidad o alrededor del mundo
- hacer una pausa para apreciar diferentes expresiones de compasión y empatía humanas

Preguntas que puede hacerse para nutrir sus relaciones y aumentar su sentido de conexión son:

- ¿Con quienes y en cual comunidad se siente seguro?
- ¿Dónde le ven, escuchan y conocen mejor a usted?
- ¿Qué puede hacer con estas personas para mantener la conexión?
- ¿A quién le gustaría invitar a estar más conectado?
- ¿Con quién puede hacer cambio de impresiones hoy?

El material de este folleto está formado e informado por el trabajo de:

Mary Bade, Ph.D.
Bonnie Badenoch, Ph.D.
Brené Brown, Ph.D., L.M.S.W.
Deb Dana, L.C.S.W.
Heather Davies, L.C.S.W.-S
Jandri Fernandez, L.C.S.W.
Nancy Kelly, L.C.S.W., C.G.P.
Vanessa Joy, Psy.D., L.P.C.-S
Rick Levinson, L.C.S.W.
Marshall Lyles, L.M.F.T.-S, L.P.C.-S, R.P.T.-S
Kristin Neff, Ph.D.
Candyce Ossefort-Russell, L.P.C.-S
Stephen Porges, Ph.D.
Daniel Siegel, M.D.
Ann Stoneson, L.P.C.-S