

El estrés laboral puede ser definido como un proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe la persona para las cuales no se encuentra preparada o no posee los suficientes recursos de afrontamiento, lo que produce desgaste emocional. Esta reacción de estrés incluye una serie de reacciones físicas, mentales y emocionales como ansiedad, dolor psíquico y físico, preocupación, ira, desesperanza y depresión. Así lo dio a conocer la Dra. Roxana Gabriela Jiménez Arrieta, Médica Psiquiatra de la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña".

Las posibilidades de solución de la situación, o el manejo inteligente del estrés ayudan a actuar en consecuencia y contrarrestarlo. Por ello es importante, mejorar los hábitos, la alimentación adecuada, ejercicio físico moderado, gradual y progresivo, ritmos de sueño adecuados (un mínimo de 7 horas), propiciar las actividades recreativas, evitar las adicciones y disminuir la vida sedentaria, explicó la especialista.

Además, son de gran utilidad las técnicas de atención y relajación que consisten en métodos para ayudar a resolver sus reacciones fisiológicas y psicológicas, con estrategias para reducir el estrés en el ambiente personal y laboral. Estas técnicas consisten en ejercicios respiratorios, autoestima, meditación y actividades como yoga, también se puede tratar de generar estrategias de manejo de estrés en el medio laboral que permitan afrontar estas situaciones y tener mayor control de las mismas.

En lo que va de este año, la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña" ha detectado al menos 1,521 casos relacionados a los trastornos del estrés y las emociones.

La Dra. Roxana Gabriela Jiménez Arrieta, Médica Psiquiatra de la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña", comentó en forma complementaria que se debe aprender y enseñar el uso de estrategias para la administración del tiempo, priorización de problemas, desarrollo de la capacidad de planeación, técnicas de negociación; así como ejercitar habilidades para la toma de decisiones, solución de conflictos, conducta asertiva, y en general el desarrollo de mejores relaciones humanas en el entorno familiar y laboral.

Cabe destacar que los principales efectos negativos del estrés pueden ser el aumento de la frecuencia cardíaca, dificultad para respirar, malestar emocional, como ansiedad, irritabilidad, preocuparnos demasiado, sentirnos confundidos, hablar rápido, temblar, tartamudear, dolor o tensión muscular, entre otros.



Finalmente, la Dra. Roxana Gabriela Jiménez Arrieta, Médica Psiquiatra, invita a toda la población a tomar conciencia e informarse oportunamente acerca de estos padecimientos con el objetivo de detectar, reducir y suprimir los diferentes tipos de estresores. Por lo cual pidió a la población que en caso de requerir atención médica psiquiátrica solicite cita al teléfono (444) 100-92-50 o bien que acuda directamente a la Clínica Psiquiátrica "Dr. Everardo Neumann Peña", ubicada en Carretera a Matehuala Km. 8.5 en Soledad de Graciano Sánchez, S.L.P., los 365 días del año, las 24 horas del día por el área de urgencias.