

La soledad se ha relacionado con índices más altos de depresión, ansiedad y suicidio. También puede debilitar el sistema inmunitario, que nos protege de las enfermedades. Por suerte, comprender el estrés, la soledad y cómo controlarlos puede ayudar.

Cómo nos afecta el estrés

Aunque sentir un poco de estrés es normal, una cantidad excesiva puede interferir con las actividades diarias, las relaciones y el trabajo. Algunos de los síntomas del estrés y la ansiedad son:

- Sentirse irritable, inquieto y con los nervios de punta
- Sentirse abrumado y con falta de motivación
- Tensión muscular
- Fatiga o cansancio
- Dificultad para concentrarse

Cómo combatir el estrés

Para combatir el estrés, asegúrese de que su dieta incluya una cantidad abundante de frutas, verduras y cereales saludables para el corazón. Duerma lo suficiente, en general, para los adultos significan de 7 a 8 horas y haga actividad física.

Conectarse con la naturaleza puede disminuir los niveles de estrés y los síntomas de ansiedad y depresión. Una caminata o un paseo en bicicleta pueden ayudarle a sentirse mejor y a mantenerse en forma. Tan sólo 30 minutos de actividad física diaria pueden tener un gran beneficio.

La soledad es una emoción que se genera por falta de contacto social.

Puede sentirse desconectado y aislado de otras personas. Tal vez no haya visto a sus seres queridos o a amigos en mucho tiempo, o simplemente le haga falta abrazar a alguien. Tal vez se sienta como si nadie le entendiera y como si no hubiera nadie a quien acudir.

Cómo combatir la soledad

- Inicie una conversación, llame por teléfono o envíe un texto a amigos o familiares, vecinos o compañeros de trabajo. Escriba y mande una carta o postal a alguien especial.
- Busque en Internet o en persona clases de ejercicio
- Intente hacer trabajo voluntariado para ofrecer apoyo a su comunidad, muchas organizaciones ofrecen oportunidades para ser voluntario que le dará el sentimiento de contribuir a algo que considera importante, como por ejemplo servicios religiosos y eventos culturales.
- Practique autocompasión y autocuidado, sea amable consigo mismo y tome tiempo para hacer lo que le gusta, como escuchar música, leer un libro, hacer ejercicio o aprender una nueva habilidad.
- Considere adoptar una mascota. Según el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, los animales domésticos pueden ofrecer compañía y reducir la presión arterial.

Busca ayuda profesional si te sientes abrumado por la soledad o si no la puedes controlar. Llama o envía un texto al 988 si estas o alguien que conoces está en crisis y necesita apoyo emocional