

*AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje*

**I HAVE DIFFICULTY BREATHING AND AM FEELING TIGHTNESS IN MY CHEST - HOW CAN I HELP MYSELF?**

The feeling of being overwhelmed, tightness in the chest, and rapid breathing is a common experience when dealing with stress or anxiety. Have you ever experienced this? Are you curious about what anxiety is and how to cope with it? Check it out below.

**What is anxiety?**

Anxiety is similar to fear but differs from it in several ways. Fear arises when we are afraid of something concrete, tangible. Anxiety, on the other hand, is often experienced in anticipation of something unpleasant, and it can also be a response to an undefined or unknown threat.

On a physical level, anxiety is often felt as rapid heartbeat, muscle tension, nausea, or sweating. On a behavioural level, it can sabotage our ability to function, express ourselves, or cope with certain everyday situations. Psychologically, anxiety is a state of apprehension or discomfort. In its most extreme form, it can cause us to lose touch with ourselves and generate concern that we will die or go crazy (Dernovšek et al., 2017).

Myth: Anxiety can cause me to die or go crazy.

We can relax – we don’t die from anxiety, and we don’t go mad. So, it is a myth. Anxiety can be very unpleasant due to its symptoms, and although it is associated with a higher risk of cardiovascular disease, it is not life-threatening (Drugi miti o duševnih težavah, n.d.).

It is important to recognize signs of overwhelm and anxiety and learn how to cope with them. Below are some useful techniques that can help you calm your body and mind, regain a sense of control, and experience relief when feeling overwhelmed.

**5 Techniques: How can I help myself when feeling overwhelmed?**

1. *Deep breathing*

Deep breathing is an effective technique that helps us relax. Find a calm and comfortable space. Place one hand on your chest and the other below your belly button. Slowly and deeply inhale through your nose and exhale slowly through your mouth. Focus on the sensation of breath entering and leaving your body. Observe how your hands move. Try to breathe in such a way that the hand resting on your abdomen moves more. Repeat the deep breathing exercise several times to slow down the breathing and relax your body (Tančič Grum, Zupančič-Tisovec, 2019).

1. *Mindfulness*

When feeling overwhelmed, mindfulness techniques can help us return to the present moment and reduce anxiety. Use your senses and focus on what you can see, hear, smell, taste, and touch. Try listing five things you can see, four things you can hear, three things you can touch, two things you can smell, and one thing you can taste. Try to be attentive to the present moment without judgment. This exercise, or mindfulness in general, helps us change our attitude towards stressful thoughts and events (Khoury, 2015). It can be done anytime, anywhere.

1. *Physical activity*

Engaging in physical activity helps maintain our physical and mental well-being – it influences mood improvement, self-esteem, and quality of sleep. When feeling overwhelmed, involve yourself in activities that bring you joy, such as going for a walk, dancing, or practicing yoga. Exercise releases endorphins, which naturally improve mood and reduce stress. Physical activity also helps redirect attention away from negative thoughts (Bourne, 2014). Think – how you prefer to move your body? Can you create a routine and incorporate that activity into your daily life?

1. *Seeking help or support*

When we feel overwhelmed, we can turn to someone we trust without hesitation. Share your feelings and concerns with a close friend, family member, teacher, or someone else you trust. Sometimes, simply expressing our emotions can bring relief. If needed, consider talking to a professional (e.g., psychologist) who can provide guidance and additional coping strategies. Don't be afraid or ashamed – we all experience distress at times. It is very important that we do not face our struggles alone.

1. *Self-care*

Self-care is essential for maintaining overall well-being. Take time for activities that bring relaxation and joy. Engage in hobbies, get enough sleep, eat nutritious meals, and establish habits that support you. By taking care of yourself, you become more resilient in handling challenging situations (Bourne, 2014). Remember that it is important to listen to your body and be kind and patient with yourself.

Although feelings of overwhelm and anxiety can sometimes interfere, there are effective techniques you can use to regain control and relieve yourself. Consider which of the above techniques you could start with. Then expand your repertoire and try a combination. To have a positive effect on your mental health, practice these techniques over a longer period of time (e.g., 2 months).

**References**

Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije: priročnik za samopomoč*. Ljubljana: Modrijan založba.

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja, 14*(2), 73-92.

Dernovšek, M. Z., Tančič Grum, A., & Sedlar Kobe, N. (2017). *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: priročnik za vodje.* NIJZ. <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/podpora.pri.spoprijemanju.s.tesnobo.vodje.pdf>

*Drugi miti o duševnih težavah*. (b.d.). Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje-parent/miti-o-dusevnem-zdravju/drugi-miti-o-dusevnih-tezavah/>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519–528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Tančič Grum, A., Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: NIJZ. <https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja_okt2019_SPLET.pdf>



*AVISENSA, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje*

**TENGO DIFICULTAD RESPIRANDO Y MI PECHO SE SIENTE CON MUCHA PRESION - ¿COMO ME PUEDO AYUDAR?**

Los sentimientos de estar agobiado, presión en el pecho y respiración rápida son síntomas y experiencias comuniones cuando se trata de estrés y ansiedad. ¿Alguna vez te has sentido así? ¿Estas curiose de saber que es ansiedad y como autorregularte? ¡Entonces lee este articulo!

**¿Qué es ansiedad?**

La ansiedad es similar al miedo, pero se diferencian de varias maneras. El miedo surge cuando tenemos*miedo*de algo concreto, tangible.La ansiedad, por el contrario, a menudo se experimenta en anticipación de algo desagradable, y también puede ser una respuesta a una amenaza indefinida o desconocida.

A nivel físico, la ansiedad a menudo se siente como latidos cardíacos rápidos, tensión muscular, náuseas o sudoración. A nivel de comportamiento, puede sabotear nuestra capacidad de funcionar, de expresarnos o de hacer frente a ciertas situaciones cotidianas. Psicológicamente, la ansiedad es un estado de aprensión o incomodidad. En su forma más extrema, puede hacer que perdamos contacto con nosotrXs mismXs y generar la preocupación de que nos vamos a morir o volvernos locos (Dernovšek et al., 2017).

Mito: La ansiedad puede causar muerte o que me vuelva loco.

Podemos relajarnos – no nos morimos de ansiedad, ni nos volvemos locos. Por lo tanto, es un mito. La ansiedad puede ser muy desagradable debido a sus síntomas, y aunque se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, no es mortal (Drugi miti o dusevnih težavah, s.d.).

Es importante reconocer los signos de agobio y ansiedad y aprender a sobrellevarlos. A continuación, se presentan algunas técnicas útiles que pueden ayudarle a calmar su cuerpo y mente, recuperar una sensación de control y experimentar alivio cuando se sienta abrumado.

**5 técnicas para ayudarme cuando me diento abrumado:**

1. Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica eficiente que nos ayuda a relajarnos. Encuentra un espacio tranquilo y confortable. Coloque una mano en el pecho y la otra debajo del ombligo. Inhale lenta y profundamente por la nariz y exhale lentamente por la boca. Concéntrese en la sensación de la respiración entrando y saliendo de su cuerpo. Observa cómo se mueven tus manos. Intente respirar de tal manera que la mano que descansa sobre su abdomen se mueva más. Repita el ejercicio de respiración profunda varias veces para ralentizar/ calmar la respiración y relajar el cuerpo (Tančič Grum, Zupančič-Tisovec, 2019).

2. Atención plena (Mindfulness)

Cuando nos sentimos abrumados, las técnicas de atención plena pueden ayudarnos a regresar al momento presente y reducir la ansiedad. Usa tus sentidos y concéntrate en lo que puedes ver, oír, oler, saborear y tocar. Intenta enumerar cinco cosas que puedes ver, cuatro que puedes oír, tres que puedes tocar, dos que puedes oler y una que puedes saborear. Trate de estar atento al momento presente sin juzgar. Este ejercicio, o la atención plena en general, nos ayuda a cambiar nuestra actitud hacia pensamientos y eventos estresantes (Khoury, 2015). Se puede hacer en cualquier momento, en cualquier lugar.

3. Actividad física

Participar en actividades físicas ayuda a mantener nuestro bienestar físico y mental – influye en la mejora del estado de ánimo, la autoestima y la calidad del sueño. Cuando te sientas abrumado, participa en actividades que te traigan alegría, como salir a caminar, bailar o practicar yoga. El ejercicio libera endorfinas, que naturalmente mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. La actividad física también ayuda a desviar la atención de los pensamientos negativos (Bourne, 2014). Piense – ¿cómo prefiere mover mi cuerpo? ¿Puedo crear una rutina e incorporar esa actividad en mi vida diaria?

4. Buscar ayuda o apoyo

Cuando nos sentimos abrumados, podemos recurrir a alguien en quien confiamos sin dudarlo. Comparta sus sentimientos e inquietudes con un amigo cercano, un familiar, un maestro o alguien en quien confíe. A veces, simplemente expresar nuestras emociones puede traer alivio. Si es necesario, considere hablar con un profesional (por ejemplo, un psicólogo) que pueda proporcionar orientación y estrategias adicionales de afrontamiento. No tengas miedo ni vergüenza – todos experimentamos angustia a veces. Es muy importante que no enfrentemos nuestras luchas solXs.

5. Autocuidado

El autocuidado es esencial para mantener el bienestar general. Tómese el tiempo para actividades que traigan relajación y alegría. Participa en pasatiempos, duerme lo suficiente, come comidas nutritivas y establece hábitos que te apoyen. Al cuidar de uno mismo, usted se vuelve más resistente al manejar situaciones difíciles (Bourne, 2014). Recuerde que es importante escuchar a su cuerpo y ser amable y paciente consigo mismo.

Aunque los sentimientos de agobio y ansiedad a veces pueden interferir, existen técnicas eficaces que puede utilizar para recuperar el control y aliviarse. Considere con cuál de las técnicas anteriores podría comenzar. Luego expanda su repertorio y pruebe una combinación. Para tener un efecto positivo en su salud mental, practique estas técnicas durante un período de tiempo más largo (por ejemplo, 2 meses).

**Referencias**

Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije: priročnik za samopomoč*. Ljubljana: Modrijan založba.

Černetič, M. (2005). Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja, 14*(2), 73-92.

Dernovšek, M. Z., Tančič Grum, A., & Sedlar Kobe, N. (2017). *Podpora pri spoprijemanju s tesnobo: priročnik za vodje.* NIJZ. <http://skupajzazdravje.nijz.si/media/podpora.pri.spoprijemanju.s.tesnobo.vodje.pdf>

*Drugi miti o duševnih težavah*. (b.d.). Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje-parent/miti-o-dusevnem-zdravju/drugi-miti-o-dusevnih-tezavah/>

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 78*(6), 519–528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Tančič Grum, A., Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Tehnike sproščanja: priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: NIJZ. <https://www.skupajzazdravje.si/wp-content/uploads/2020/05/Tehnike-sproscanja_okt2019_SPLET.pdf>