

# HOW TO MANAGE ANXIETY UNDER COVID-19

BY LISA DAMOUR, PHD

## WHY CONTROLLED BREATHING REDUCES ANXIETY

When our brain detects a threat, the primitive "fight or flight" system turns on and sends the heart and lungs into overdrive in order to deliver heavily oxygenated blood to our large muscles should we need to attack or run.

If the physical response feels too intense, controlled breathing is a good way to manage it. Communication between the brain and the lungs is a two-way street. Deliberately taking deep and slow breaths tells the nerves on the surface of our lungs that all is well. The lungs send this message to the brain, which quiets the anxiety alarm.

## ONE TECHNIQUE: SQUARE BREATHING

One particularly good technique is square breathing. Inhale slowly for a count of three, then hold your breath for a count of three, then exhale slowly for a count of three, and then pause your breathing for a count of three before beginning the cycle again.

If you are prone to getting anxious often, or to have anxiety become very intense very quickly, use calm moments to get comfortable with square breathing. This will make it easier to slip into square breathing when your anxiety ramps up.

## UNDER COVID-19, HEIGHTENED ANXIETY IS NORMAL AND EXPECTABLE

Anxiety is a healthy, protective emotion meant to alert us to the presence of danger. Feeling anxious about COVID-19 is entirely appropriate, especially if you find yourself in uncontrolled settings or around large groups of people. Anxiety is uncomfortable, and it's supposed to be. By getting our attention, it helps us to be cautious under risky conditions.

## MANAGING ANXIETY WHEN IT BECOMES TOO INTENSE

Anxiety sometimes becomes too intense. Luckily, anxiety usually unfolds in a step-wise, predictable pattern. And at each of these steps, there are things we can do to bring anxiety under control.

ANXIETY SEQUENCE	INTERVENTIONS
1: THE BODY ACTIVATES  Heart rate rises and breathing becomes quick and shallow.	USE CONTROLLED BREATHING.
2: THE MIND INTERPRETS  We take the physical changes as signs that the situation has gone out of control.	VIEW THE PHYSICAL CHANGES AS READINESS TO DEAL WITH A CHALLENGE.
3: THINKING IS HIJACKED  We become fixed on the risks and lose sight of our ability to manage them.	PAUSE, OBJECTIVELY EVALUATE THE RISKS AND WHAT YOU CAN DO TO MANAGE THEM.

# COMO MANEJAR LA ANSIEDAD DURANTE COVID-19

POR LISA DAMOUR, PHD

## COMO LA RESPIRACIÓN CONTROLADA REDUCE LA ANSIEDAD

Cuando nuestro cerebro detecta una amenaza, el sistema primitivo de “lucha o escape” se activa, causando una reacción exagerada en el corazón y en los pulmones con el propósito de entregar sangre densamente oxigenada a los músculos grandes del cuerpo en caso de que sea necesario atacar o correr.

Si la respuesta física se vuelve demasiado intensa, el respiro controlado es una buena manera de manejarla. La comunicación entre el cerebro y los pulmones funciona en ambas direcciones. La acción de tomar un respiro hondo y profundo envía un mensaje a los nervios en la superficie de los pulmones que todo anda bien. En turno, los pulmones envían este mensaje al cerebro, calmando la alarma de ansiedad.

## TECNICA: LA RESPIRACION CUADRADA

Una técnica particularmente efectiva para controlar la ansiedad es la respiración cuadrada. Inhale lentamente mientras cuenta hasta tres, contenga la respiración mientras cuenta hasta tres, exhale lentamente mientras cuenta hasta tres y detenga la respiración mientras cuenta hasta tres. Repita el ciclo.

Si es propenso a períodos frecuentes de ansiedad o si su ansiedad tiende a intensificarse rápidamente, utilice momentos de calma para familiarizarse con la técnica de respiración cuadrada. Así se le hará más fácil comenzar la respiración cuadrada cuando su ansiedad aumente.

## DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19 UN AUMENTO EN SU ANSIEDAD ES NORMAL Y PREVISIBLE

La ansiedad es una emoción saludable y protectora, diseñada para alertarnos a la presencia del peligro. Sentir ansiedad por COVID-19 es completamente apropiado, especialmente si se encuentra en grupos grandes o en situaciones fuera de su control. La ansiedad es incómoda, y se supone que lo sea. Al llamar nuestra atención, la ansiedad nos ayuda a usar cautela en condiciones de riesgo.

## MANEJANDO LA ANSIEDAD CUANDO SE VUELVE DEMASIADO INTENSA

La ansiedad a veces se vuelve demasiado intensa. Afortunadamente, generalmente la ansiedad se desarrolla en un patrón de etapas graduales y predecibles. En cada una de estas etapas, hay cosas que podemos hacer para controlar la ansiedad.

SECUENCIA DE LA ANSIEDAD	INTERVENCIONES
1: EL CUERPO SE ACTIVA  El pulso se eleva y la respiración se torna rápida y superficial.	USE LA RESPIRACION CONTROLADA.
2: LA MENTE INTERPRETA  Tomamos estos cambios físicos como señales de que la situación esta fuera de control.	INTERPRETE LOS CAMBIOS FISICOS COMO PREPARACION PARA ENFRENTAR UN DESAFIO.
3: EL PENSAMIENTO ES SECUESTRADO  Nos fijamos solo en los riesgos y perdemos vista de nuestra habilidad de manejarlos.	PAUSE, EVALUE OBJETIVAMENTE LOS RIESGOS Y LO QUE PUEDE HACER PARA MANEJARLOS.