

Psicología Gran Vía

No te lamente de la oscuridad, enciende una vela

Ansiedad



Ansiedad

Todas las personas saben lo que es sentir ansiedad: los hormigueos en el estómago antes de la primera cita, la tensión que sientes cuando tu jefe está enojado, la forma en que tu corazón late si estás en peligro. La ansiedad te incita a actuar. Te anima a enfrentarte a una situación amenazadora. Te hace estudiar más para ese examen y te mantiene alerta cuando estás dando un discurso. En general, te ayuda a enfrentarte a las situaciones.

Pero si sufres de trastorno de ansiedad, esta emoción normalmente útil puede dar un resultado precisamente contrario: evita que te enfrentes a una situación y trastorna tu vida diaria. Los trastornos de ansiedad no son sólo una cuestión de "nervios". Son enfermedades frecuentemente relacionadas con la estructura biológica y las expectativas en la vida de un individuo. Existen varios tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con sus características propias: Trastornos por ansiedad generalizada, Trastornos por ataques de angustia (con o sin agorafobia), Agorafobia sin trastorno de angustia, Fobias, Trastorno por estrés postraumático, Trastorno obsesivo compulsivo y Trastornos de ansiedad sin especificar.

Un trastorno de ansiedad puede hacer que te sientas ansioso casi todo el tiempo sin ninguna causa aparente. O las sensaciones de ansiedad pueden ser tan incómodas que, para evitarlas, hasta suspendas alguna de tus actividades diarias. O puedes sufrir ataques ocasionales de pánico tan intensos que te aterrorizan, inmovilizan y te llevan a pensar que te vas a morir.

Muchas personas confunden estos trastornos y piensan que deberías sobreponerte a los síntomas usando tan sólo la fuerza de voluntad. El querer que los síntomas desaparezcan no da resultado, pero nuestro tratamiento psicológico te ayudará.

Síntomas característicos de la ansiedad

- Falta de aliento.
- Mareo, sensación de inestabilidad, sensación de pérdida de consciencia.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Sudoración.
- Sofocación.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Despersonalización ("este no soy yo") o desrealización ("esto no es real").
- Adormecimiento o sensaciones de cosquilleo.
- Escalofríos.
- Dolor o molestias precordiales
- Miedo a morir
- Miedo a volverse loco.

Diez reglas para hacer frente al Pánico :

- Recuerda que las sensaciones no son más que una exageración de las reacciones corporales normales al estrés.
- No son, en absoluto, perjudiciales ni peligrosas, solamente desagradables. No sucederá nada peor.
- Deja de aumentar el pánico con pensamientos atemorizadores sobre lo que está sucediendo y adónde podría conducir.
- Observa lo que está sucediendo realmente en tu cuerpo justamente ahora, no lo que tú temes que pudiera pasar.
- Espera y dale tiempo al miedo para que se pase. No luches en contra de él ni huyas de él. Simplemente acéptalo.
- Observa que cuando tú dejas de aumentarlo con pensamientos atemorizadores, el miedo comienza a desaparecer por sí mismo.
- Recuerda que el objetivo principal es aprender cómo afrontar el miedo -sin evitarlo- Por tanto exponte a las situaciones de miedo que te brinden la oportunidad de progresar.
- Piensa en el progreso que has hecho hasta ahora, a pesar de todas las dificultades.
- Cuando comiences a sentirte mejor, mira a tu alrededor y empieza a planear qué vas a hacer a continuación.
- Cuando estés preparado para continuar, comienza de forma tranquila, relajada. No hay necesidad de esfuerzo ni prisas.

Forma Abreviada:

- Las sensaciones son reacciones corporales normales.
- No son perjudiciales.
- No añadas pensamientos atemorizantes.
- Describe lo que está sucediendo.
- Espera a que pase el miedo.
- Observa cuando desaparece el miedo.
- Es una oportunidad para progresar.
- Piensa en lo que has hecho.
- Planea que vas a hacer a continuación.
Comienza entonces tranquilamente.