

Ansiedad



Reconocimiento y abordaje

Por Psic. Oscar Villa Santoyo (Terapeuta SI-Psic)

La ansiedad es un estado psicológico y físico que todos hemos experimentado alguna vez en la vida, ya fuese por una entrevista de trabajo, al realizar un examen o hablar en público, pero una vez terminado el evento de manera funcional esta desaparece hasta que se vuelve a presentar un evento parecido; sin embargo cuando la ansiedad se presenta por un tiempo prolongado provocando miedo, pensamientos intrusivos, rigidez corporal y/o alteración en el sistema nervioso es cuando hablamos de una ansiedad desadaptativa y nos encontramos ante la presencia de un trastorno de ansiedad.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros reales o percibidos, y que nos predispone a reaccionar rápidamente a la menor señal de que hay que hacerlo. Hace que el sistema nervioso permanezca en un estado de alta activación, de manera que se vuelve más sensible a los estímulos imprevistos.

En caso de que exista esta señal de alerta por parte del cuerpo sin un motivo presente es que el motivo se ha interiorizado, haciendo que la persona provoque su propia ansiedad, de manera consciente o inconsciente.

Por ejemplo: una persona ha escuchado que el autobús con destino a su trabajo lo han asaltado en la semana, en el momento que la persona ingresa el autobús se presentan pensamientos intrusivos con respecto a que lo asaltarán y posiblemente lo asesinen esto lleva a su cuerpo a hiperventilarse, vomitar y no poder estar en el autobús, por el gran miedo interiorizado.



¿Adaptación o desadaptación?

Al inicio leíste sobre la ansiedad desadaptativa, seguramente te estarás preguntando ¿Hay una ansiedad adaptativa?, y la respuesta es sí, ya que estos procesos fisiológicos y psicológicos permiten llevar a cabo actos para cuidarnos y sobrevivir, por ejemplo: el caminar de forma rápida por la calle de vuelta a casa por la noche para evitar un robo es un acto que nos protege ante el ambiente inseguro.

Entonces ¿Cuál es la línea que separa lo adaptativo y lo desadaptativo?

La línea que divide la adaptabilidad y la de adaptabilidad es cuando la persona se encuentra inhabilitada para actuar y desarrollarse en su contexto y situación de forma funcional y normal, es decir que si alguien grita de alegría en el salón de clases y un individuo corre a esconderse debajo del escritorio inmediatamente, posiblemente presente un problema de ansiedad.

“Somos tu impulso personal”

La ansiedad es un motivo de preocupación como lo vemos en los ejemplos anteriores cuando aparece de forma injustificada y sin motivo aparente, si los síntomas físicos son elevados, además de preocuparnos y asustarnos, se sentirá taquicardia, dificultad para respirar, mareo, tensión muscular, etc. A su vez cuando esta se manifiesta sin aviso previo o razón aparente, puede generar inseguridad en el desarrollo de la mayoría de las actividades en la cotidianidad a menos a que identifique en qué momento y bajo qué estímulos se presenta, también puede generar “miedo a volverse loco”, debido al desbordamiento mental por lo pensamientos intrusivos; esto a su vez merma el estado ánimo y otorga un sentimiento de indefensión.

En ocasiones, el estrés, la aparición de problemas o dificultades concretas, algún suceso traumático o la pérdida de un ser querido, son algunas de las causas que se encuentran tras la ansiedad.

Síntomas generales

Algunas características referidas son:
Síntomas físicos

- Taquicardia.
- Sensación de presión en el pecho y de que falta la respiración.
- Tensión muscular y temblores.
- Sudores fríos.
- Hormigueo en extremidades, sensaciones de piel acorchada.
- Dificultad para conciliar el sueño o despertarse sobresaltado en mitad de la noche.
- Falta de apetito o comer en exceso y sin hambre.
- Tensión o nudo en el estómago.
- Sensación de mareo, etc.

Síntomas cognitivos

- Pensamientos excesivamente negativos o catastrofistas.
- Pensamientos recurrentes de miedo a que aparezcan los síntomas físicos, anticipándolos.
- Pensamientos de anticipación al futuro, con miedo al devenir y a la incertidumbre.
- Dificultad para mantener la atención y concentración, bajando significativamente la capacidad de memoria
- Desorientación y sensación de pérdida de control.
- Miedo a volverse loco/a.

Síntomas conductuales

- Se evitan sitios concurridos o salir solo de casa.
- Se pueden llegar a evitar las relaciones sociales.
- Comprobar constantemente para tener sensación de control, ya sea sobre el futuro por miedo a la incertidumbre, miedo a una enfermedad, etc. Se suele hacer preguntando a familiares y amigos, ideando al médico más de lo habitual, etc.
- Comprobar constantemente que todo está en orden, para sentir cierto control.

Tratamiento psicológico en SI-PSIC

En **SI-PSIC** uno de nuestros psicoterapeutas evaluará la presencia de la ansiedad del paciente, indagará su repercusión y comprenderá su funcionamiento para comenzar con el abordaje psicológico.

Una vez que la paciente comprenda y sepa en qué consiste se dará el primer paso para superarla.

Su principal objetivo no es que la ansiedad desaparezca, sino que el paciente reduzca el miedo a la ansiedad y a su aparición: al identificar su manifestación en el cuerpo, la emoción y el pensamiento, vislumbrándola como una señal de alarma que puede enseñarle bastante sobre su interior y de cómo mejorar su vida.

