

LA ANSIEDAD

Pedro tiene 40 años y desea enamorarse, pero su relación con las mujeres ha sido muy difícil. Nunca fue capaz de dar el primer paso y cuando se ha encontrado frente a una chica, en una celebración o en un cumpleaños, su deseo de acercarse a ella se ha visto desbordado por un nerviosismo que le dejaba sin habla, por un miedo enorme a ser rechazado y por una angustia atenzadora. Han pasado los años y todo se ha ido haciendo más complicado, sus amigos tienen pareja y él ya no se atreve a intentarlo más. Poco a poco se ha deprimido.

Antonia se siente ridícula cuando piensa que se lava las manos diariamente al menos ochenta veces. Generalmente, lo hace a escondidas. No puede evitar pensar que todo lo que le rodea está sucio y puede contaminarla y sin embargo, cree que su conducta es absurda y propia de gente que no está en su sano juicio. Elude los restaurantes y procura no estrechar la mano de las personas que saluda. Tampoco soporta sentarse en los asientos del metro o del autobús. No puede dominar esta manía que se ha adueñado de ella, por eso cada día sale menos de casa y eso la está aislando de la gente.

Elías se despierta sobresaltado cuando apenas han transcurrido dos o tres horas después de conciliar el sueño. La causa es una fuerte taquicardia, unida a otros síntomas físicos como sequedad de boca, sudoración, mareos y temblores. Eso es poco comparado a otras sensaciones horribles que también experimenta: cree que se está muriendo y que, como es de noche, nadie va a poder ayudarlo. Es joven y piensa que no debería tener ninguna enfermedad, pero de momento ha pedido cita con el cardiólogo. Mientras tanto, ha rogado a su madre que vive en otra ciudad que venga a estar con él unos días; siempre ha vivido solo, pero ahora se siente inseguro.

Estas personas están viendo alterado su bienestar por algo común a los tres: la ansiedad. Un problema más fuerte que ellos mismos y que no pueden dominar. Saben que algo no del todo real se ha adueñado de su vida y la está desorganizando. Pedro no puede querer y ser querido; Antonia cree que se está volviendo loca y Elías no puede descansar y tiene miedo a sufrir un infarto. Cada uno de ellos padece un tipo de ansiedad, pero muchos de sus síntomas coinciden en los tres.

Al igual que ellos, muchas otras personas padecen ansiedad, un trastorno que ha existido desde siempre, pero que ha ido en aumento en las últimas décadas. De hecho, tres de cada cuatro personas que visitan al psicólogo o

al psiquiatra lo hacen por problemas de ansiedad. Además, una gran parte de los pacientes que acuden al médico por dolencias físicas, en realidad padecen ansiedad, por lo que a menudo la propia ansiedad constituye la principal causa de esos problemas físicos.

La ansiedad es una amenaza presente a lo largo de toda la vida del individuo. Se pronostica que el 14% de la población la experimentará en algún momento, pero muchas personas que la padecen no la identifican como tal, aunque su vida diaria se vea seriamente alterada.

La ansiedad es una emoción cercana. Casi todo el mundo se ha sentido nervioso o lleno de zozobra alguna vez, sea con razón o incluso sin ella. Precisamente a una de las formas más comunes de ansiedad, la ansiedad generalizada, se ha llamado miedo existencial o miedo sin objeto, porque es un sentimiento cuya causa es tan difusa que parece no tener rostro. Una persona ansiosa mantiene en su pensamiento una sensación de alerta constante, vive vigilante y no suele estar sosegada, porque la ansiedad es capaz de desalojar del corazón otras sensaciones, otros bálsamos mentales generadores de tranquilidad y reposo.

En su origen la ansiedad es una reacción positiva y natural que el organismo pone en funcionamiento para defenderse ante una amenaza o simplemente para afrontar una situación difícil. Gracias a la ansiedad positiva el cuerpo se prepara para la acción y hemos de tener claro que sin estas dosis de energía vital no afrontaríamos desafíos o retos que nos plantea la vida. Pero podemos desarrollar una ansiedad desproporcionada e irreal en la que la respuesta no tenga nada que ver con el estímulo. Las personas no sólo podemos temer exageradamente a amenazas verdaderas, sino que somos capaces de inventarnos nuestros propios enemigos, y hasta podremos considerar que cualquier cosa que nos rodea, en cierto modo, es peligrosa. La ansiedad pasa así, de ser adaptativa a ser una compañera de vida muy molesta. Este estado intenso y agotador es lo que se conoce como ansiedad patológica o trastorno de ansiedad.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANSIEDAD?

Cada persona tiene su modo de expresar la ansiedad. Unos no pueden estarse quietos, a otros se les hace un nudo en la garganta y a otros les duele el estómago o no pueden dormir. La ansiedad es una reacción emocional, escasamente controlable por parte del individuo, que puede manifestarse en tres campos: el pensamiento, la fisiología y la conducta;

dicho de otro modo, incomodidad mental, reacciones corporales y cambios de comportamiento.

¿Qué pasa en el pensamiento?

La respuesta de pensamiento o cognitiva es, como las otras dos manifestaciones algo muy desagradable. Lo que uno piensa y siente durante un estado de ansiedad es:

- ❑ Preocupación
- ❑ Sensación de inseguridad
- ❑ Aprensión
- ❑ Sentimiento de inferioridad
- ❑ Incapacidad de tomar decisiones
- ❑ Incapacidad de concentrarse
- ❑ Confusión
- ❑ Desorientación
- ❑ Olvidos frecuentes

Cuando el análisis de la situación (real o imaginada) desencadena un estado de ansiedad, la mente ha elaborado un sentimiento de aprensión e inseguridad. Una persona ansiosa se ve asaltada por autovaloraciones negativas, sintiéndose incapaz de afrontar la situación e imaginando todos los males que pueden derivarse de su incapacidad.

Según el nivel de intensidad, la ansiedad puede ser leve o dominable "soy un miedoso, pero subo al avión", fuerte e incapacitante "no me acuerdo de nada, me retiro del examen" o extrema "me estoy volviendo loco, voy a morir".

¿Qué pasa en el organismo?

El cuerpo es un termómetro de la mente. Ante un estímulo ansiógeno se producen una serie de alteraciones neurofisiológicas. La ansiedad provoca una pequeña revolución en el organismo, con activación del SNC, del vegetativo y del endocrino.

Cuando parece que el corazón se desboca y pierde el ritmo es debido a que se ha modificado considerablemente la tasa cardiaca y cuando comienzan a sudar las manos o todo el cuerpo, es por efecto de la activación del sistema nervioso simpático, que tiene además otros efectos como la respiración acelerada o la sequedad de la boca y aún otros, menos perceptibles por el individuo, como el aumento de la presión arterial o el incremento de la tensión muscular.

Cuando las alteraciones son muy intensas, pueden llegar a generarse trastornos como palpitaciones, dolores de estómago, temblores, respiración agitada, sensación de falta de aire, escalofríos, vértigos, diarrea, disfunción

eréctil etc. Si esto sucede es obvio que el valor adaptativo, es decir, positivo, de la ansiedad se ha perdido y la alerta se ha vuelto contra el propio organismo.

- ❑ Palpitaciones, pulso rápido, tensión arterial elevada
- ❑ Accesos de calor, sofoco
- ❑ Tensión muscular, temblores, sensación de fatiga
- ❑ Sudoración, sequedad de boca
- ❑ Náuseas, vómitos, mareos
- ❑ Sensación de ahogo, respiración rápida
- ❑ Micción frecuente
- ❑ Disfunción eréctil, eyaculación precoz, rigidez, impotencia
- ❑ Vulnerabilidad del sistema inmunológico

¿Qué pasa con la conducta?

La expresión de la ansiedad implica una gran variedad de actos que varían desde pequeños tics a grandes adicciones. Cuando alguien sufre un estado de ansiedad, no suele permanecer quieto, sino al contrario, ejecuta movimientos repetitivos sin finalidad alguna, como la manipulación continua de objetos, tocarse el pelo, morderse las uñas. También puede manifestar una gran tensión muscular con temblores, tiritonas o contracturas e incluso puede llegar a llorar, a tartamudear o a ser incapaz de articular palabra. A menudo la expresión de la ansiedad puede no ser perceptible y los síntomas físicos pueden ser dominados aparentemente.

Pero la conducta más significativa del individuo ansioso es la evitación. Una persona que presenta una gran ansiedad frente a los ascensores, los animales, la oscuridad, otras personas o cualquier otra circunstancia, elude la situación que le provoca desasosiego: eso le proporciona cierto alivio y tranquilidad momentánea, pero en la siguiente ocasión responderá del mismo modo, evitando el objeto que le inquieta. Así nunca se enfrentará a la situación, sino que a medida que repita su conducta evitativa irá incrementando su ansiedad, por lo que, en definitiva, el círculo vicioso no se romperá nunca.

- ❑ Evitación
- ❑ Tartamudeo, hablar rápido o tener la voz entrecortada
- ❑ Temblores
- ❑ Movimientos torpes e imprecisos
- ❑ Tics
- ❑ Hiperactividad o paralización
- ❑ Risas nerviosas, bostezos
- ❑ Explosiones emocionales

- Comer en exceso o rechazar la comida
- Abuso de tabaco, alcohol, fármacos...

Algunos ansiosos tratan de neutralizar la ansiedad y sus manifestaciones a través de conductas que les proporcionan sensación de seguridad como fumar, beber o con la administración de fármacos. Muchos prefieren comer y acuden constantemente a la nevera para encontrar en la comida una falsa tranquilidad.

QUÉ SITUACIONES PROVOCAN ANSIEDAD

Algunas circunstancias de la vida son gratificantes y otras frustrantes; incluso lo que para unos es gratificante para otros es desasosegante. Como cada uno conoce su propia experiencia, casi siempre es capaz de anticipar qué tipo de implicación emocional conllevará el momento que se avecina.

Hay cuatro tipos de situaciones vitales que actúan como una potencial amenaza y generan ansiedad en un gran número de personas.

Situaciones de evaluación

Situaciones que implican una evaluación de la persona, aquellas de las que el individuo sabe que puede derivarse una consecuencia negativa para sí mismo, son muy generadoras de ansiedad, por ejemplo una entrevista de trabajo o un examen.

En este tipo de situaciones llamadas ansiógenas es donde más claramente se ve el valor positivo de la ansiedad. Cierta nivel de tensión es bueno; la ansiedad comedida actúa como un elemento activador de la atención, de la concentración y posiblemente del éxito. Pero si aumenta en exceso, la ansiedad se convierte en negativa y contraproducente y actúa como un inhibidor de la potencialidad y el rendimiento.

Situaciones de amenaza interpersonal

Vivimos en sociedad y necesitamos a los demás, pero éstos no siempre resultan amigables: algunos ciertamente no lo son y otros, simplemente, no nos lo parecen. A ciertos individuos, asistir a una reunión, conocer gente o conversar a solas con alguien del otro sexo les provoca intensa inquietud. El trastorno más extremo por esta causa lo constituye la fobia social.

Situaciones frente a estímulos fóbicos

La mayor parte de las personas tiene pequeñas fobias y alguna de ellas (a las serpientes, al dentista o a la oscuridad) las tenemos casi todos. Dada la

complejidad de la mente humana, nuestro repertorio de posibles fobias es inacabable.

Situaciones de la vida cotidiana

Para algunas personas la vida diaria comporta muchas amenazas. Para ellas las cosas más cotidianas tienen un lado adverso y aterrador. El trabajo, las responsabilidades, el estudio, las prisas, las enfermedades, el sueño, la comida etc. pueden alterar su tranquilidad seriamente.

Los más proclives a reaccionar con ansiedad ante este tipo de estímulos, generalmente inocuos, son los que poseen un rasgo de ansiedad, es decir, un carácter ansioso.

¿ESTRÉS, MIEDO Y ANSIEDAD SON LA MISMA COSA?

Miedo y ansiedad

El miedo es una respuesta de mayor o menor intensidad ante una amenaza concreta. La ansiedad presenta algunas diferencias con respecto al miedo: de momento no es tan inmediata ni tan intensa. En ella aparece aprensión, inseguridad y angustia, es decir, un conjunto de sensaciones difusas, que impregnan el estado de ánimo y generan un sentimiento de incomodidad continuo y permanente. La ansiedad es un miedo a algo inconcreto, una especie de miedo sin objeto o por lo menos con un objeto vago. Una sensación que incomoda sin razón clara y que se interpreta como algo que está por venir.

Mientras que el miedo es una emoción justificada, más elemental, incluso más animal, la ansiedad es una emoción más racional, más compleja y, en definitiva, más humana.

La intensidad del miedo suele ser proporcional al peligro que lo desencadena. Esta proporción causa-efecto no se da en la ansiedad.

MIEDO	ANSIEDAD
Se dirige a algo concreto	No se puede especificar claramente la causa
Se dirige a algo externo	Es más interno que externo
Entra dentro de lo posible	Responde a una amenaza vaga

Ansiedad y estrés

El estrés es una sobrecarga que depende tanto de la intensidad de la presión emocional como de la capacidad de hacerle frente.

Poner en marcha las "turbinas" mentales para afrontar una situación especial o difícil de la vida siempre implica cierto grado de tensión que actúe como combustible emocional.

Hay dos tipos de estrés:

- Estrés positivo o eutrés: aparece cuando la persona se siente presionada, pero interpreta que las consecuencias de la situación pueden ser favorables para él. La tensión actúa como elemento motivador. Ej. Participar en una competición deportiva.
- Estrés negativo o distrés: está relacionado con la anticipación de consecuencias desagradables. La tensión actúa como elemento desestabilizador. Ej. Hablar en público.

En el primer caso el estrés estará asociado con emociones positivas como alegría y satisfacción y en el segundo con emociones negativas como tristeza o enfado y también, aunque no siempre, con ansiedad.

A diferencia de la ansiedad cuya causa es vaga, el estrés está muy relacionado con situaciones concretas. Algunas de ellas tienen que ver con:

- Cambios: la modificación sustancial de la vida altera el equilibrio, pero sea para bien o para mal, siempre provoca estrés en el organismo, por ejemplo una mudanza, el nacimiento de un hijo, cambiar de trabajo...
- Interrupción: cuando algo importante finaliza bruscamente el efecto resulta fulminante y es difícil reajustarse, por ejemplo una ruptura en la relación de pareja.
- Conflicto: cuando el orden vital se desbarata, recomponer ese orden conlleva un enorme desgaste emocional, por ejemplo ruina, paro...
- Indefensión: cuando los recursos propios no sirven de nada, el individuo se siente desconcertado y sin recursos, no es que no sepa actuar es que no puede, ej. Enfermedad irreversible, catástrofe natural.

QUIÉNES SON MÁS PROCLIVES A LA ANSIEDAD

La ansiedad no es sólo una respuesta eventual a una situación, sino que es también una característica constitucional o un rasgo de personalidad.

El estado de ansiedad es una respuesta transitoria ante un estímulo percibido por el individuo como amenazante (aunque no lo sea), que se desvanece cuando la circunstancia ansiógena desaparece.

El rasgo es una tendencia constante a reaccionar del mismo modo ante ciertas circunstancias. Quien posee una personalidad ansiosa tiene una mayor disposición para percibir como peligrosas situaciones más o menos

corrientes y una mayor tendencia a responder ante esas amenazas con fuertes estados de ansiedad. Un rasgo de ansiedad muy marcado no supone necesariamente la existencia de un trastorno, pero está demostrado que el rasgo puede ser la antesala del mismo.

Se estima que por cada hombre con problemas de ansiedad hay dos mujeres que la padecen.

ANSIEDAD NORMAL VERSUS PATOLÓGICA

Isabel se casa hoy. Está prevista una hermosa ceremonia a la que asistirán decenas de amigos y familiares. Esta noche apenas ha dormido repasando mentalmente cómo sería todo y varias veces se ha sobresaltado preocupada por olvidarse de alguna de las gestiones que aún le quedan por hacer. En los últimos días apenas ha probado bocado y está muy nerviosa. Sin embargo, es consciente de que mantenerse tensa le ha permitido atender mejor los múltiples asuntos que siempre surgen los días anteriores a la boda y reconoce que, en definitiva, se siente feliz.

Carlos, un ingeniero de treinta años, tampoco ha dormido en toda la noche. Su jefe le ha pedido que se responsabilice de hacer la presentación de un nuevo proyecto industrial a unos clientes. Carlos conoce el proyecto perfectamente, pero no puede soportar la idea de explicarlo en público. Sólo de pensarlo se le forma un nudo en la garganta, se le seca la boca, le sudan las manos y le tiemblan las piernas. Sabe que no puede negarse a hacerlo porque quedaría fatal delante de su jefe y del director de la compañía, que lo tiene en alta consideración, y eso contribuye a aumentar su angustia. Pretende quitárselo de la cabeza, pero sólo piensa en ese momento y le resulta superior a sus fuerzas. Está seguro de que va a desmayarse en plena presentación o quizá pero, de que puede sufrir un infarto. Se tortura pensando que no será capaz de afrontar la situación y que si actividades como ésta se hacen habituales, tendrá que pedir el traslado de departamento.

Isabel y Carlos están atravesando un momento de ansiedad pero entre ambos existen diferencias fundamentales. Isabel controla su ansiedad, en cambio a Carlos se le ha ido de las manos y es la ansiedad quien le controla a él. Ella saca partido de su tensión, mientras que en él está interfiriendo en su trabajo.

La ansiedad es algo propio de la vida. Gran parte de las situaciones a las que nos enfrentamos diariamente requieren que tengamos "las pilas bien

cargadas". Tenemos que hacer frente a retos y la ansiedad es la respuesta natural. Gracias a ella el organismo se llena de energía para afrontar situaciones nuevas, difíciles o especiales, consiguiendo una mayor concentración y focalizando la atención.

Sin embargo, la ansiedad deja de ser adaptativa en muchos casos y se convierte en patológica. La ansiedad patológica no sólo altera la actividad laboral y social de las personas, sino que desequilibra la homeostasis del organismo y se puede convertir en un agente debilitador del sistema autoinmune. La ansiedad prolongada puede desencadenar graves problemas: unos psicológicos, como el abuso del alcohol o fármacos, trastornos sexuales o depresión y otros físicos, como úlcera gástrica, trastornos cardiovasculares, asma y problemas dermatológicos, entre otros.

Como ya hemos visto la ansiedad afecta al ser humano como un todo, en su cuerpo, en su pensamiento y en su conducta; así pues, un buen programa de recuperación implica tres objetivos.

1. reducir la reactividad fisiológica para equilibrar las respuestas del organismo
2. modificar los pensamientos negativos para devolver el sosiego a la persona
3. eliminar la conducta evasiva para enseñar a afrontar problemas

Trastornos de pánico

Supone la aparición de frecuentes episodios de miedo agudo que se prolongan durante unos minutos y desaparecen a continuación. Algunos de los síntomas que acompañan al ataque de pánico son:

- ✓ sensación de falta de aire
- ✓ fuerte taquicardia
- ✓ sudores intensos
- ✓ temblor
- ✓ opresión en el pecho
- ✓ náuseas y ganas de vomitar
- ✓ mareos
- ✓ sensación de hormigueo en las extremidades
- ✓ miedo a perder el control
- ✓ miedo a volverse loco o morir

La sintomatología física del ataque de pánico es tan fuerte que muchas personas piensan que lo que padecen es algún tipo de problema cardíaco. Tanto es así, que un alto porcentaje de personas que acuden a los servicios de urgencias hospitalarios presentan en realidad un ataque de pánico.

Aunque las causas no están del todo claras, cabe mencionar que están implicados tres elementos: factores hereditarios, desequilibrio químico cerebral y estrés prolongado.

Agorafobia

Agorafobia significa miedo a los espacios abiertos, aunque en realidad no es sino el miedo a que se produzcan ataques de pánico o crisis de ansiedad allá donde parece difícil escapar o donde no es posible encontrar ayuda, por ejemplo, sitios públicos, cerrados o remotos, transportes etc.

El agorafóbico tiene miedo al miedo y miedo al ridículo. Aparece el miedo anticipatorio y la evitación. Imaginan constantemente las innumerables oportunidades en las que puede aparecer el ataque de pánico, esto hace que el individuo esté ansioso todo el tiempo, esta incapacidad de controlarse o modificar su pensamiento conduce a algunos a una profunda depresión y a muchos a un sinnúmero de limitaciones en su vida y en sus proyectos vitales.

Fobia Social

Supone un miedo desmesurado e irracional que aparece injustificadamente en situaciones sociales habituales. Un fóbico social se sentirá muy incomodo por ejemplo, si se siente observado mientras trabaja, cuando come o bebe, usando lavabos públicos, hablando con personas que representen autoridad etc. Una de las circunstancias más ansiógenas para la mayoría de los fóbicos sociales es hablar en público.

Según la intensidad del trastorno, algunos fóbicos sociales se inhiben sólo ante determinadas circunstancias mientras que otros evitan casi todas las situaciones que impliquen relaciones sociales, lo que sería ansiedad social generalizada. En el primer caso la fobia social es manejable y se puede convivir con ella si se evitan ciertas situaciones. El segundo caso es muy grave, puesto que altera seriamente la vida laboral y personal de la persona.

Los fóbicos sociales tienen una autoimagen pobre, creen que su capacidad es menor que la de los demás y subestiman sus resultados, son individuos muy centrados en sí mismos y muy pendientes de ellos y de sus errores.

Las fobias específicas

Son miedos irracionales y excesivos hacia un objeto o situación concreta, acompañados de una fuerte necesidad de evitación del mismo.

La fobia puede aparecer no sólo ante el objeto que la provoca sino ante el hecho de imaginarlo. La ansiedad anticipatoria fortalece la conducta de evitación de tal modo que lo que se consigue es multiplicar el miedo, incrementar las dimensiones de la fobia y construir un círculo vicioso según

el cual cuanto más lejos se está del objeto fóbico, más grande y amenazador resulta.

Fobias específicas	Objeto temido
acrofobia	lugares elevados
agorafobia	lugares abiertos
ailurofobia	gatos
algofobia	dolor
antropofobia	hombres
acuafobia	agua
astrafobia	tormentas, rayos
claustrofobia	lugares cerrados
cynofobia	perros
hematofobia	sangre
monofobia	permanecer solo
misofobia	contaminación
nictofobia	oscuridad

Ansiedad generalizada

Los individuos que padecen ansiedad generalizada siempre están en estado de preocupación, tensión y nerviosismo.

Las preocupaciones de estas personas provienen de la vida cotidiana y tienen que ver con las relaciones con los hijos o con la pareja, el trabajo, los estudios, la economía, las noticias de los periódicos... asuntos que, no siendo para ellos más complicados o graves que para los demás, en su caso cobran siempre dimensiones alarmantes. Los que padecen ansiedad crónica están predispuestos a preocuparse por casi todo, además experimentan sensación de impotencia ante las dificultades e incapacidad para afrontarlas. Y es que la ansiedad generalizada corroe el ánimo y llena la cabeza de malestar.

Sintomatología de la ansiedad generalizada:

- ✓ problemas motores: tensión muscular, temblores, fatiga crónica
- ✓ hiperactividad del sistema nervioso autónomo: taquicardia, hiperventilación, manos sudorosas y frías, sequedad de boca...
- ✓ hipervigilancia: estado de alerta constante, dificultad de concentración, insomnio, irritabilidad...

La depresión puede provocar ansiedad y por su parte, la ansiedad generalizada, provoca un sufrimiento permanente que acarrea desajustes personales, laborales y sociales que en bastantes casos conducen a la depresión.

Las causas de este trastorno inespecífico y con tanta capacidad de deterioro, no se conocen con exactitud. Una personalidad ansiosa (nerviosa, activa, impaciente, insegura y dependiente emocionalmente) puede generar cualquier trastorno de ansiedad mucho más fácilmente que una personalidad tranquila y sosegada.

Los miedos básicos propios de la ansiedad generalizada son: perder el control, no ser capaz de afrontar la vida, fracasar, ser rechazado o abandonado, la muerte, el sufrimiento...

Trastorno obsesivo compulsivo

Este trastorno se caracteriza por la presencia de ideas (obsesiones) y comportamientos (compulsiones) que la persona no puede dominar y eso le causa una sensación de descontrol y angustia.

Las obsesiones son ideas (pensamientos, impulsos o imágenes) recurrentes, intrusivas, absurdas y por supuesto, no deseadas, que con frecuencia aparecen y se adueñan de la mente del individuo durante horas, días o semanas.

Las compulsiones son actos repetitivos, igualmente absurdos y sin intencionalidad, que se ejecutan de modo ritual para reducir la ansiedad provocada por las obsesiones. La persona sabe que se trata de algo absurdo y que su conducta es completamente inútil y que lejos de reducir la ansiedad, es otra fuente de la misma.

El obsesivo compulsivo está perfectamente cuerdo, pero sufre por lo absurdo y sinsentido de su conducta y experimenta una sensación intensa de frustración por no poder controlar su mente.

Hay que diferenciar entre el trastorno y una personalidad obsesiva. Una persona con carácter obsesivo es perfeccionista, se preocupa por detalles nimios, es dependiente de los demás, tiene dificultad para expresar sus afectos, es indecisa y muy autocrítica. Estas personas no necesariamente desarrollan el trastorno.

Estrés postraumático

Es la consecuencia de una experiencia trágica o fuertemente traumática. Los síntomas son:

- ✓ evocación permanente del suceso traumático
- ✓ hipervigilancia y alerta excesiva, con insomnio, irritabilidad e incapacidad de concentración
- ✓ evitación de pensamientos, sentimientos y circunstancias asociadas con el trauma

- ✓ pérdida de interés por todo lo que antes resultaba placentero
- ✓ dificultades para manifestar emociones positivas
- ✓ sentimiento de tristeza profunda
- ✓ pérdida de autoestima

El estrés postraumático puede afectar a personas de cualquier edad aunque los niños son los más vulnerables a sus efectos a largo plazo.

Cuando el trauma ha sido provocado por la mano de otro ser humano, el impacto es más doloroso y duradero que cuando se trata de catástrofes naturales o accidentes.

CLAVES PARA DESAFIAR LA ANSIEDAD

Las personas somos responsables de cómo nos sentimos en mayor medida de lo que consideramos y muchas de las claves de nuestro bienestar están en nuestras manos. El trabajo terapéutico radica en descubrir y potenciar los recursos propios para vencer la ansiedad.

Interpretar correctamente el mundo

Un contratiempo en la vida diaria provoca en ciertas personas pensamientos del tipo "no lo soporto, siempre me pasa a mí", otras personas lo asumen como una posibilidad más. Y es que ante situaciones idénticas las personas reaccionamos de muy diferentes maneras y experimentamos sentimientos completamente distintos. Esto se debe a nuestro monólogo interior, a la constante charla que mantenemos con nosotros mismos. Hay cuatro tipos de monólogos del ansioso, la clave está en saber cuando el malestar proviene de una interpretación errónea y sustituirla por pensamientos menos inflexibles y más balsámicos, este es el trabajo terapéutico.

- Monólogo del preocupado: se enfrenta a cualquier cosa imaginando siempre lo peor. Su actitud habitual es la hipervigilancia, que le aleja del sosiego y le arrastra al desgaste, de tal modo que sus ideas catastrofistas se convertirán tarde o temprano en ansiedad generalizada.
- Monólogo del crítico: permanentemente tiene levantada la maza sobre sí mismo, esperando cualquier juicio o evaluación mínimamente negativa, para asestarle un buen golpe a la autoestima. Se dirá cosas como "qué inútil soy", "podría haberlo hecho mucho mejor" etc. Ignoran sistemáticamente lo positivo para subrayar sólo lo negativo o lo mediocre.
- Monólogo de la víctima: se siente desesperanzada y considera que sus problemas no tienen solución. Se rinde a priori, no confía en si misma.

- Monólogo del perfeccionista: lleva a la persona a ser cruelmente intolerante con sus defectos y a cometer el error de pensar que su valoración depende de características externas como la aceptación de los otros, el éxito social, el dinero o las metas conseguidas.

Desterrar los pensamientos ilógicos

Casi todos los que sufren ansiedad fabrican los estímulos ambiguos a partir de pensamientos distorsionados, ilógicos e irreales, que constituyen el cristal a través del cual se mira a los demás, al mundo y a uno mismo. La distorsión no beneficia el análisis de las cosas sino que contribuye a crear y a mantener sentimientos negativos como la culpa, la autocondena, la ansiedad y la depresión.

Los pensamientos ilógicos son:

- Catastrofismo: lleva a ver la realidad habitual de un modo terrible, insuperable y catastrófico
- Sobreestimación: valorar en demasía una característica o un hecho negativos
- Generalización: pensar que algo negativo que sucedió una vez sucederá sistemáticamente
- Filtrado: ignorar o minusvalorar lo positivo de uno mismo y poner en primer término sólo lo negativo
- Razonamiento emocional: tendencia a valorar las cosas de modo ilógico a partir de la presión de los sentimientos
- Sentido de obligación excesivo: ver la vida como un cúmulo de obligaciones abrumadoras que ineludiblemente hay que cumplir

La tarea terapéutica ante estos casos es acompañar y ayudar en los siguientes procesos:

1. Identificar la sensación: darse cuenta del malestar
2. Detectar y detener los pensamientos tóxicos
3. Tranquilizarse y respirar profundamente
4. Identificar cuál es el monólogo interior
5. Buscar alternativas positivas de pensamiento

Aprender a respirar y relajarse

La mayoría de los trastornos de ansiedad suelen estar acompañados de reacciones de alta activación fisiológica. Aprender a relajarse, por tanto, resulta un objetivo terapéutico de primer orden.

Hay muchos métodos de relajación, sea cual sea el que se entrene, debe convertirse para la persona en un hábito, quince o veinte minutos diarios son

suficientes para que al cabo de unas semanas, sus efectos beneficiosos se hagan notar de forma estable en la mente y en el cuerpo.

Efectos fisiológicos de la relajación	Efectos psicológicos de la relajación
Reduce la tensión muscular	Previene el estrés acumulativo
Reduce la frecuencia cardíaca	Aumenta el grado de energía
Reduce la frecuencia respiratoria	Mejora la memoria y la concentración
Reduce la presión sanguínea	Reduce la fatiga
Reduce el consumo de oxígeno	Combate el insomnio
Incrementa la actividad de las ondas alfa cerebrales	Hace sentirse mejor con uno mismo

La importancia de una nutrición equilibrada

Hay patrones nutricionales que contribuyen a agravar los efectos negativos de la ansiedad:

- ❑ Dietas desequilibradas en las que se produce una ingesta insuficiente de hidratos de carbono, vitaminas y sales minerales, nutrientes todos ellos necesarios para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- ❑ Horarios anárquicos de comidas; realizar sólo 2-3 comidas al día muy distanciadas entre ellas.
- ❑ Consumo habitual de bebidas alcohólicas o estimulantes y tabaco. No hay que olvidar que todo tóxico deteriora el sistema nervioso.

Algunas pautas interesantes para modificar el comportamiento alimentario en caso de ansiedad son:

- ❑ Distinguir entre sensación de ansiedad y hambre.
- ❑ Respetar los horarios de las comidas, no saltarse ninguna comida.
- ❑ Preparar una lista de actividades que sean incompatibles con comer fuera de hora. Realizar esas actividades cuando se sienta ansioso por comer.
- ❑ Aprender a relajarse para evitar tensiones que crean primero ansiedad y conducen luego a la sobreingesta.

En definitiva conviene comer lo más sano posible, evitando las comidas que sobrecargan nuestro organismo con pesadas digestiones.

La importancia del ejercicio físico

El ejercicio es una de las formas más sencillas y efectivas de reducir el estrés, constituye una descarga natural para el organismo cuando éste se encuentra en el estado de excitación que supone la ansiedad. Después del

ejercicio intenso, el organismo vuelve a su estado normal de equilibrio, produciendo en el individuo la sensación de sentirse fresco y relajado.

Hay dos grandes tipos de ejercicio: el aeróbico y el ejercicio de baja intensidad.

El ejercicio aeróbico consiste en la actividad sostenida y rítmica de los grandes grupos musculares, especialmente los de las piernas. Este tipo de ejercicio utiliza grandes cantidades de oxígeno, por lo que produce un aumento de la tasa cardíaca, de la frecuencia respiratoria y la relajación de los vasos sanguíneos más pequeños, para permitir que llegue una mayor cantidad de sangre oxigenada a los músculos y responder así al aumento en la demanda de oxígeno. El objetivo de este tipo de ejercicios es fortalecer el aparato cardiovascular e incrementar la energía y el vigor del organismo.

El ejercicio de baja intensidad va enfocado a aumentar la fuerza muscular y la flexibilidad pero no actúa de forma intensa sobre el aparato cardiovascular.

El ejercicio contribuye a combatir la fatiga crónica y el insomnio. Además reduce la ansiedad y la depresión. El ejercicio estimula la secreción de catecolaminas en el cerebro y produce la liberación de endorfinas en la sangre. Las personas deprimidas normalmente presentan déficit de catecolaminas y por otro lado las endorfinas poseen un efecto neutralizador del dolor y elevador del ánimo.

Síntesis del libro "Ansiosa-mente" de Pilar Varela