



La Ansiedad

Información de utilidad para pacientes y familiares

Los problemas de ansiedad son muy frecuentes. Una de cada 10 personas consulta, al menos una vez en su vida, porque se siente tensa, ansiosa o preocupada. Muchas otras sufren de otro tipo de problemas que pueden derivarse de la ansiedad.

La ansiedad afecta tanto a la mente como al cuerpo. Al hablar de ella nos referimos a sentimientos y sensaciones como el miedo, la aprensión, el estar angustiado, crispado, preocupado... Se relaciona también con "síntomas corporales", es decir sensaciones tales como la tensión muscular, la sudoración, el temblor, la respiración agitada, los "nudos en el estómago" que el hacen sentirse a uno enfermo, la diarrea, el dolor de cabeza, de pecho, o de espalda, las palpitaciones, etc.

¿CUÁNDO SE CONVIERTE EN PROBLEMA LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en circunstancias de peligro, en situaciones delicadas, o en momentos de preocupación. Cuando Ud. está ansioso, algunas de las funciones de su organismo van más deprisa, y se producen cambios que Ud. puede percibir como emociones o sensaciones como las que hemos citado antes. Esta aceleración es, a veces, una ventaja. Quiere decir que está Ud. preparado para la acción, y dispuesto a reaccionar rápidamente si es necesario. Niveles moderados de ansiedad pueden mejorar su actuación en momentos difíciles.

La ansiedad se convierte en un problema cuando surge en momentos en los que no hay peligro real, o cuando persiste después de que la situación de estrés ha desaparecido. Si la "aceleración" de nuestro organismo ocurre en momentos en los que no hay que entrar en acción, se produce una sensación desagradable. Entonces, Ud. se fijará en sus desventajas (en todos los aspectos incómodos de estos cambios corporales). Este es el momento en el que la ansiedad empieza a interferir en la vida cotidiana, y aprender a controlarla se convierte para nosotros en una necesidad.

CONSECUENCIAS DE UNA ANSIEDAD PERSISTENTE

○ Pensamientos automáticos que aumentan la ansiedad: Las sensaciones corporales que produce la ansiedad son alarmantes. Pueden

hacerle pensar que está Ud. físicamente mal, o que se encuentra en verdadero peligro. El pensar en que puede estar enfermo, o que tal vez algo terrible va a suceder, le producirá mayor ansiedad. Y esto a su vez, le provocará más sensaciones corporales o aumentará su intensidad.

Este es un círculo vicioso que de hecho agrava la ansiedad.

Además es fácil que se sorprenda Ud. a sí mismo esperando y temiendo, el momento en que va a sentirse ansioso. Es decir, empieza a anticipar su propia ansiedad. El pensar en que se va a poner ansioso sólo sirve para provocar la ansiedad. Este es el segundo círculo vicioso.

- Evitación de situaciones y personas relacionadas con la ansiedad.

Es normal evitar situaciones y personas relacionadas con la ansiedad.

Es normal evitar situaciones de peligro, pero cuando la ansiedad es un problema puede que Ud. desee evitar cosas que no son realmente peligrosas.

Desgraciadamente, aunque evitar algunas cosas le pueda suponer cierto alivio, no siempre será una solución, ya que:

- El alivio es sólo temporal. Puede que empiece a preocuparse de cómo ser capaz de seguir evitando.
- Cada vez que evite algo, será más difícil que afronte esa situación la siguiente vez.
- Gradualmente querrá evitar más y más cosas y situaciones.

- Falta de confianza en si mismo.

La ansiedad reduce la confianza en si mismo porque dificulta hacer cosas que en otro tiempo eran sencillas para uno.

¿CÓMO PUEDE CONTROLAR LA ANSIEDAD?

Citamos a continuación cuatro de los métodos más eficaces que se conocen. Estos métodos son:

- Aprender a relajarse.
- Aprender a fijarse en otra cosa en vez de pensar. Técnicas de distracción.
- Aprender a controlar los pensamientos automáticos inquietantes.
- Aprender a manejar las sensaciones de angustia o de pérdida de control.

Es posible que haya Ud. probado antes de ahora alguna de estas técnicas. Si lo ha hecho y piensa que no funcionan, no se preocupe.

Quizás sea que haya abandonado sus intentos demasiado pronto, o no se haya dado cuenta de la cantidad de práctica que realmente es necesaria.

Recuerde que la ansiedad es una reacción normal. Ud. no puede hacer que desaparezca completamente de su vida, pero si puede aprender a manejarla y controlarla.

En la POLICLINICA DE SALUD MENTAL, dirigido por el Psiquiatra Carlos Mirapeix, trabaja un equipo de profesionales, con diferentes formaciones teóricas y técnicas, cada uno de los cuáles está especializado en un área específica de la Salud Mental.

Por ello, en la POLICLINICA DE SALUD MENTAL, proporcionamos una comprensión global e integrada de las enfermedades mentales, y ponemos a disposición de nuestros pacientes un gran número de tratamientos, en función de las necesidades de cada caso, utilizando las estrategias y técnicas más modernas de que disponemos.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

1. Consulte sus dudas acerca del diagnóstico, tratamiento, citas, etc
2. Si cree que no se le ha tratado bien, dígallo. Debemos conocer nuestros errores para poder corregirlos.
3. Si quiere un informe clínico, pídale.
4. Trabajamos con citas concertadas, si no puede acudir avísenos, otro paciente podrá utilizar ese tiempo.
5. Sea puntual.
6. Si su consulta es Urgente, díganoslo, le atenderemos inmediatamente.

Esta Guía ha sido desarrollada por profesionales de la FUNDIPP. Es de uso libre, puesta a disposición por parte de la Fundación para beneficio de todo aquel que pueda usarla.

