



LOS DOS LADOS DE LA ANSIEDAD

Diana Jaqueline Aguilar Flores
psicjaquelineaguilar@gmail.com

Se dicen y creen muchas cosas sobre la ansiedad, pero es importante aclarar que sí y que no es real, para dejar de estigmatizarla, intentar a toda costa “eliminarla” y de ser necesario, elegir por los tratamientos indicados.

Comenzando con generalidades, de acuerdo con la OMS, el 4% de la población a nivel mundial padece un trastorno de ansiedad, lo que lo convierte en una de los trastornos más comunes. Sus síntomas suelen aparecer durante la infancia o la adolescencia

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un conjunto de procesos psicológicos y fisiológicos que aparecen cuando se perciben peligros reales o imaginarios y que nos predispone a reaccionar rápidamente. Hace que el sistema nervioso permanezca en un estado de alerta.

Se trata de una respuesta adaptativa del ser humano, siempre que esta sea proporcional al estímulo que la desencadena, de lo contrario si comienza a aparecer sin motivo aparente, perdura a lo largo del tiempo y comienza a afectar en las áreas de vida (familiar, social, escolar o laboral), habría que detenerse a revisar que está sucediendo, porque probablemente esto habla de un trastorno de ansiedad.

Síntomas físicos de la ansiedad: taquicardia, sudoración, tensión muscular, sensación de presión en el pecho, sensación de que falta la respiración, hormigueo en extremidades, falta de apetito o comer en exceso, sensación de mareo, tensión en el estómago.

Síntomas cognitivos: pensamientos catastróficos, pensamientos recurrentes sobre el hecho de que aparezcan los síntomas, pensamientos de anticipación al futuro, dificultad para mantener la atención y la concentración, miedo a volverse loco.

Síntomas conductuales: se evita salir de casa, en ocasiones la interacción social y toda actividad que se perciba como peligrosa; comprobar para tener la certeza, por ejemplo en temas de salud, acudiendo al médico más de lo habitual, revisando internet para tener respuestas de algún padecimiento que creen tener, etc.; comprobar que todo esté en orden para tener la tranquilidad, por ejemplo, con llamadas contantes a un familiar, pareja, etc.

Principales mitos sobre la ansiedad

- La ansiedad es mala
- Me puedo morir de un ataque de ansiedad
- Me puedo desmayar
- Me puedo llegar a ahogar
- Me puedo volver loco en un momento de mucha ansiedad
- Si tengo ansiedad es que algo mal va a pasar
- Experimentar ansiedad es sinónimo de ansiedad
- No exponerme a aquello que temo es la solución a mi ansiedad