

# Problemas relacionados con LA ANSIEDAD



Autores:  
**MARÍA CALATAYUD FRANCÉS.**  
 Psicóloga de la Unidad de Conductas Aditivas de Alzira.  
**ANA FORTEA PORTOLÉS.**  
 Psicóloga Clínica de la Unidad de Salud Mental de Carlet.

**¿Qué es la ansiedad?** Es un fenómeno psíquico universal. Es una forma de preparar nuestro organismo y aparato psíquico para responder en las mejores condiciones ante una circunstancia amenazadora, un posible riesgo, fracaso o pérdida. Es, por tanto, una respuesta adaptativa del organismo, necesaria para la supervivencia y que se acompaña de manifestaciones físicas, mentales y comportamentales que se caracterizan por un estado de activación y alerta.

**¿Cuándo se considera un problema?** Cuando la ansiedad deja de ser adaptativa. En general, cuando es desproporcionada y dura más que el peligro potencial, cuando se dispara en situaciones objetivamente inofensivas o sin causa aparente. En estos casos, la ansiedad, lejos de ser beneficiosa, deteriora nuestro rendimiento y requiere que la persona sea capaz de manejarla.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?		
SÍNTOMAS SUBJETIVOS	SÍNTOMAS SOMÁTICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
Intranquilidad o irritabilidad.	<i>Cardiovascular:</i> taquicardia, palpitaciones, dolor precordial.	Inquietud
Dificultad de concentración o atención, hiperactividad inusual	<i>Respiratorio:</i> opresión en el pecho, dificultad para respirar	Desasosiego
Temores indefinidos	<i>Digestivo:</i> sensación de nudo en el estómago o garganta, náuseas, vómitos, aerofagia, diarrea, estreñimiento	Incapacidad de mantenerse quieto
	<i>Aparato sexual:</i> tenesmo urinario (deseo imperioso de orinar), disfunción, insatisfacción sexual. <i>Neuromuscular:</i> hormigueos, dolores de cabeza, temblores.	Movimientos repetitivos (restregarse las manos, tocarse la ropa...)
Impaciencia excesiva	<i>Síntomas neurovegetativos:</i> sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo inestabilidad en la marcha.	Inhibición, estupor, dificultad para el contacto con otros, para hablar y moverse
Disminución rendimiento intelectual, fallos de memoria	<i>Hipervigilancia:</i> insomnio (de conciliación, despertares frecuentes), sueño superficial, pesadillas, cansancio y malestar general al día siguiente	
Sentimientos de extrañeza referidos al mundo externo (desrealización) al sujeto (despersonalización)	<i>Alimentación:</i> puede presentar pérdida de apetito, atracones (nocturnos...), etc	

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLARLA?		
<b>Dormir lo necesario:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Las 8 horas de siempre más/ menos.</li> <li>▶ Adaptar la hora de irse a la cama a lo hecho ese día y lo que debemos hacer mañana.</li> <li>▶ Preparar el descanso: leer, oír música, no cenar en exceso...</li> </ul>	<b>Evita estimulantes y come sano:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ No te pases con el café, el té; reduce el consumo de tabaco y alcohol.</li> <li>▶ Por supuesto...no tomes drogas.</li> <li>▶ Disfruta la variedad de los alimentos; pide consejo para hacer una dieta sana, sin obsesiones... Aprovecha el tiempo de las comidas para olvidarte de tensiones, relájate, desconecta de los problemas.</li> </ul>	<b>Haz ejercicio, disfruta del tiempo libre:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Elige una actividad física moderada y constante adecuada para ti: andar un rato cada día, nadar, etc.</li> <li>▶ Aprovecha los ratos de ocio: variar las actividades, disfrutar de aficiones.</li> <li>▶ ¡Fuera la monotonía y el aburrimiento!</li> <li>▶ Cuida, recupera las relaciones con las personas a las que quieres, habla de divertirte, no de los problemas. Vive el presente.</li> </ul>
<b>No te creas Superman:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ponte metas alcanzables y realistas y no temas reconocer si te equivocas en algo: aprende de los errores.</li> <li>▶ Ni tú ni nadie puede con todo, pide ayuda cuando la necesites.</li> </ul>	<b>Intenta ser organizado/a:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Planifica al máximo las tareas, intentando a la vez dejar huecos para imprevistos.</li> <li>▶ Procura ahorrarte olvidos, excesivas "sorpresas, preocupaciones,"...</li> </ul>	<b>Además, debes tener prioridades:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tú estás "disponible" unas horas; en el día solo hay 24 horas, lo pendiente se irá resolviendo. No todo depende de ti: prioriza lo más importante y busca colaboración...delega y pide consejo.</li> </ul>
<b>No ser excesivamente negativo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Busca el lado positivo de las cosas.</li> <li>▶ No eres adivino. ¿Cómo puedes saber que todo va a salir mal?</li> <li>▶ No empieces a preocuparte por algo hasta que no ocurra...</li> <li>▶ Disfruta de las pequeñas alegrías, cada día pasan "cosas magnificas".</li> </ul>	<b>Saber decir que no:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Si lo que te piden te parece un abuso o te genera ansiedad, tienes derecho a decir NO, de forma amable y sin sentirte mal.</li> <li>▶ Cada persona debe respetarte como tú respetas a todos.</li> </ul>	<b>Hacer muchas cosas bien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ No seas tan exigente contigo mismo: cada día haces progresos en muchos terrenos, pequeños logros, reconócelos. No te creas que todos los demás "lo hacen todo bien y son más felices".</li> <li>▶ No menosprecies tus méritos y, de vez en cuando, recompénsate...te lo mereces.</li> </ul>

**¿Qué técnicas psicológicas pueden ayudarme?** Son muy útiles las técnicas de relajación y, en especial, la respiración profunda o diafragmática; si logramos establecer una respiración más lenta y profunda, la ansiedad (y sus síntomas) disminuirán notablemente.

#### ¿Cómo vamos a realizar el ejercicio de respiración profunda?:

- ▶ Busca un lugar agradable y tranquilo, donde no te molesten.
- ▶ Acuéstate en la cama o siéntate cómodamente en un sillón; cierra los ojos e intenta tranquilizarte unos segundos.
- ▶ Toma el aire por la nariz, retén el aire unos instantes y luego suéltalo por la boca. Respira por la nariz y suelta el aire por la boca.
- ▶ Permite que el aire no se quede en el pecho, sino que penetre hacia el estómago; es decir, intenta, en las respiraciones, no mover el pecho y sí el vientre (para esto puedes ayudarte poniéndote una mano en el pecho y otra sobre el estómago).
- ▶ Cuenta mentalmente "uno" al inspirar y, al soltar el aire, piensa y dite a ti mismo una palabra tranquilizante (paz, relax, calma...). Sigue contando "dos" y, de nuevo, repite la palabra relajante elegida. Así, hasta diez y después vuelve a iniciar la cuenta. Repite la palabra relajante.
- ▶ Permanece concentrado/-a en la propia respiración; atento a cada uno de los pasos anteriores. No dejes que en tu mente entren pensamientos que te puedan perturbar. Concéntrate en la respiración.

Por último... Existen fármacos que, tomados de forma puntual y bajo supervisión de tu médico de Atención Primaria, pueden ayudarte a afrontar los síntomas.

#### Para saber más:

<http://www.salusline.com/Estrés>, <http://www.tratamientoansiedad.com>