

Ansiedad:

“Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser, será, y sucederá naturalmente.” (Facundo Cabral)

La ansiedad es un trastorno subjetivo y neurológico, que se produce por continuas situaciones de estrés, se presenta como un estado de alerta, desencadenando en la persona un estado de defensa y de temor. Estas reacciones son “naturales”, adaptativas a los estímulos que estamos expuestos permanentemente, el problema que nuestro cuerpo ni nuestra mente no puede estar siempre activada interrumpidamente.

Cuando el estado de estrés, ansiedad es muy intenso y es prolongado en exceso, va a producir consecuencias, por ejemplo: a nivel mental, en la salud física y disminución de la actividad normal en el individuo. Según los autores Sandin y Chorot (1995) la ansiedad da respuesta al organismo cuando estamos expuestos a determinados estresores, esta energía es utilizada para contrarrestar el peligro mediante una agresión o huida. Pero cuando la ansiedad se vuelve un problema clínico se da determinados factores que son:

-) Cuando el estímulo presentado es inofensivo y conlleva una compleja respuesta de alerta.
-) Cuando la ansiedad persiste en el tiempo, superando lo meramente adaptativo y los niveles de alerta persisten.
-) Cuando los niveles de alerta y la ansiedad interrumpen el rendimiento del individuo y las relaciones sociales. (Piqueras José Antonio, Martínez Agustín, Ramos Linares, 2008, 49, Suma Psicológica)

Los ejemplos mencionados se traducen en estímulo - respuesta, dando a lugar a diferentes síntomas como ser a nivel mental repercute en la alteración del sueño, adicciones a diferentes drogas, trastorno en la alimentación, alteración en el estado de ánimo, pérdida de control a nivel de impulsos y en determinados caso a depresión.

En la salud física vemos que el paciente con trastorno de ansiedad presenta problemas digestivos recurrentes, respiratorios, elevada presión arterial y patologías cardiovasculares.

Estas alteraciones en suma generan determinadas pensamientos y conductas, al estar la persona en un estado de alerta continua, la persona presenta trastornos de lenguaje verbal y no verbal, interiormente miedo a perder el control ante determinadas situaciones, temor a quedarse loco, dificultad de tomar decisiones y a una falta de concentración en sus actividades diarias dado el exceso de pensamientos preocupantes. Existen otras manifestaciones que son altamente importantes que van desde ataques de pánico, fobias, conducta obsesiva compulsiva, estrés post traumático, y ansiedad generalizada, estas formas de expresión de la ansiedad las estaré desarrollando próximamente.

Tratamiento:

Se debe considerar la terapia psicológica y farmacológica, primeramente se evalúa el estado del paciente y sus vínculos, para detectar qué opinión tiene el paciente de sí mismo, sobre otras personas y el “mundo” que lo rodea, para luego ver que sentimientos alteran su conducta. El propósito de dicha terapia es de sustituir la forma de pensar y de actuar hacia los determinantes de la ansiedad patológica para lograr un sentimiento contrario al que estaba instaurado y poder enfrentar de una manera diferente la presente realidad del paciente. A nivel farmacológico se trabaja de forma concomitante con el psiquiatra para el suministro de determinados medicamentos, como pueden ser los llamados ansiolíticos y antidepresivos. Generalmente con la ayuda de la terapia psicológica y con determinados medicamentos prescritos por el psiquiatra, los síntomas de la ansiedad patológica se ven sensiblemente disminuidos, logrando de esta manera una mejora en la calidad de vida del padeciente.