

Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad puede ser una "señal de alarma" normal que le avisa a usted que está en peligro. Imagínese llegar a su casa y encontrar un ladrón en la sala. Su corazón va a comenzar a latir rápido. Las palmas de sus manos pueden comenzar a sudar. Su mente anda a mil. En esta situación, la ansiedad puede proporcionar una ayuda adicional para salir del peligro. En situaciones normales en que usted está muy ocupado, la ansiedad puede darle energía adicional para completar las tareas que tiene pendientes.

Pero algunas veces la ansiedad puede estar fuera de control y darle una sensación de premonición y de miedo de que algo mal vaya a suceder sin ningún motivo aparente. Este tipo de ansiedad puede trastornar su vida.

¿Existen diferentes tipos de ansiedad?

Sí. La ansiedad puede ser una sensación general de preocupación, un ataque súbito de sentimientos de pánico, miedo de una cierta situación o una respuesta a una experiencia traumática.

¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizado?

El trastorno de ansiedad generalizado es preocupación constante o miedo que no se relaciona con ningún evento o situación en particular, o que está fuera de balance de lo que usted debiera experimentar; por ejemplo, preocupación constante con respecto a un niño que está perfectamente sano.

Los síntomas del trastorno de ansiedad generalizado incluyen tensión muscular, temblor, sensación de "falta de aire", latidos acelerados del corazón, resequedad en la boca, mareo, náusea, irritabilidad, disminución del sueño y no ser capaz de concentrarse.



- Sentimiento de asfixia
- Presión o dolor en el pecho
- El corazón latiendo con fuerza
- Pulso acelerado
- Vértigo o mareo
- Sensación de "falta de aire" o de garganta apretada
- Sudoración
- Temblores
- Náuseas
- Hormigueo o adormecimiento en las manos o en los pies
- Calenturas o escalofríos
- Sensación de irrealidad o de estar soñando
- Miedo de perder control, de hacer algo vergonzoso, de estar volviéndose "loco" o de estar muriendo.



¿Qué es neurosis de ansiedad?

Neurosis de ansiedad es otro tipo de ansiedad. Ocurre cuando usted tiene períodos repetitivos de pánico extremo llamados ataques de pánico.

Suponte que un día estás saliendo de tu carro para entrar al trabajo. Súbitamente sientes presión en el pecho. Tu corazón late a mil. Comienzas a sentir mareo y te desmayas. Comienzas a asfixiarte. Sientes que ya te queda poco tiempo. ¿Y todo esto fue producto de tu imaginación? No. Lo más probable es que hayas tenido un ataque de pánico.

Los ataques de pánico duran entre cinco y treinta minutos y pueden incluir cualquiera de los síntomas anotados en el cuadro de la página anterior. Los ataques de pánico que no se tratan pueden causar fobias.

¿Qué es una fobia?

Una fobia es un miedo extremo e irracional en respuesta a algo específico. Ejemplos incluyen miedo a las multitudes, puentes, serpientes, arañas, alturas, a lugares abiertos o a hacer el ridículo en público.

Una fobia sólo se considera un problema cuando le impide vivir una vida normal. Un ejemplo es tener miedo de salir de la casa porque siente miedo de que le dé un ataque de pánico o de no poder escapar en caso de que le comience un ataque. Este miedo se llama agorafobia.

¿Qué causa los trastornos de ansiedad?

Supóngase que de repente la alarma de incendio comienza a sonar en su casa. Usted corre como loco tratando de encontrar dónde está el fuego. En vez de eso, usted se da cuenta de que no hay ningún incendio y de que la alarma no está funcionando bien.

Es lo mismo con los trastornos de ansiedad. Su cuerpo por error desencadena su sistema de alarma cuando no hay peligro. Esto se puede deber a un desequilibrio químico en su cuerpo. También puede estar relacionado con un recuerdo inconsciente, con un efecto secundario de un medicamento o con una enfermedad.

Para hacer una cita con el personal del Departamento de Consejería contacte el Decanato de Estudiantes de UNIBE llamando al

809-689-4111 * 1154 / 1156





Controle su preocupación. Escoja un lugar y una hora para preocuparse. Hágalo en el mismo lugar y a la misma hora todos los días. Gaste 30 minutos pensando en las cosas que le preocupan y en lo que puede hacer con respecto a éstas. Trate de no pensar y pensar en lo que "podría ocurrir". Enfóquese más en lo que en realidad está sucediendo. Luego deje de preocuparse y continúe con sus actividades diarias.

Aprenda maneras de relajarse. Estas pueden incluir relajación muscular, yoga o respirar profundamente .

La relajación muscular es simple. Comience por escoger un músculo y mantenerlo contraído durante unos pocos segundos. Luego relaje el músculo. Haga esto con todos sus músculos. Trate de comenzar con los músculos de los pies y continuar hacia arriba con los demás músculos de su cuerpo.

Haga ejercicio regularmente. Las personas que están ansiosas con frecuencia dejan de hacer ejercicio. Pero el ejercicio le puede dar una sensación de bienestar y le ayuda a disminuir los sentimientos de ansiedad.

Duerma lo suficiente.

Evite el uso de bebidas alcohólicas y de drogas de abuso. Puede parecer que el alcohol y las drogas lo relajan. Pero a largo plazo empeoran su estado de ansiedad y le causan más problemas.

Evite la cafeína. La cafeína se encuentra en el café, té, en

los refrescos (bebidas carbonatadas) y en el chocolate. La cafeína puede aumentar su sensación de ansiedad puesto que estimula su sistema nervioso. Además, evite las tabletas dietéticas que se venden sin prescripción médica y los medicamentos para la tos y para el resfriado que contengan un descongestionante.

Confronte las cosas que le hicieron sentir ansiedad en el pasado. Comience por visualizar que usted está confrontando estas cosas. Al hacer esto, usted se puede hacerse a la idea de confrontar las cosas que le ponen ansioso antes de hacerlo en realidad. Después de que usted se sienta más cómodo viéndose confrontar estas cosas usted puede realmente comenzar a hacerles frente.

Si siente que se está poniendo ansioso, practique una técnica de relajación o enfóquese en una sola tarea, por ejemplo cuente hacia atrás desde 100 hasta cero. A pesar de que los sentimientos de ansiedad producen miedo, éstos no le hacen daño. Dele un valor a su nivel de miedo desde 0 hasta 10 y siga monitorizándolo a medida que aumenta y disminuye. Note que no se mantiene a un nivel muy alto durante más de unos pocos segundos. Cuando el miedo le comience acéptelo. Espere y dele tiempo para que le pase sin tener que "huir" de éste.

Use medicamento si esto le ayuda. Su médico le puede dar un medicamento para ayudarlo a disminuir su ansiedad mientras usted aprende nuevas formas de responder a las cosas que le ponen ansioso. Existen muchos tipos de medicamentos disponibles. Su médico decidirá qué tipo de medicamento es apropiado para usted.

Hable acerca de su ansiedad con su médico. Su médico le puede ayudar a elaborar un plan para hacerle frente a su ansiedad. La "terapia hablada" o asesoría psicológica le puede ayudar a aprender a expresar sus necesidades y deseos de modo que usted se pueda sentir más en control y tenga que "tragarse" menos su rabia y su ansiedad. Lo más importante es **comenzar a actuar**. Cualquier acción que usted tome le ayudará a sentir que ha ganado algo de control sobre su ansiedad.

