

¿POR QUÉ RAZONES PADECE ANSIEDAD?

Este estado de agitación e inquietud que supone miedo y estrés a la vez no parte de la realidad, sino de cómo la mente la interpreta, y puede llegar a ser muy incapacitante

POR ISABEL SERRANO-ROSA

PSICO



Le propongo un experimento para ponerse durante unos segundos en los zapatos de una persona con ansiedad. Imagínese que está dentro de una caja del material que usted quiera. Tiene la tapa abierta por lo que puede ver la salida. A un cierto punto las paredes comienzan a estrecharse y el espacio se hace tan pequeño que no puede moverse. La salida se ha convertido en una fisura estrecha por la que apenas puede respirar hasta que incluso deja de verla. Ahora salga de la caja de la mejor manera que se le ocurra. Si es usted un poquito empático y consiguió entrar en la imagen habrá notado agobio. Multiplíquelo por 50 y sabrá lo que es una crisis de ansiedad: la sensación de presión interna es

tan elevada que atrapa el cuerpo y la mente del que la sufre.

Esta es la descripción de los síntomas que hace Eduardo, un auténtico experto muy a su pesar: «Tengo un nudo en el pecho, el corazón me late a toda velocidad, casi no puedo respirar, creo que me voy a ahogar o me va a dar un ataque al corazón. Pienso que corro el riesgo de morir y un segundo después empiezo a sudar, tengo

calor y luego frío, me tiemblan las manos y noto un desagradable hormigueo en los dedos. Quiero salir de donde estoy e intento respirar despacio. Estoy mareado y tengo ganas de vomitar. Poco a poco pasa. Durante todo el día estoy triste, ¿cómo es posible que me pasen estas cosas a mí que lo tengo todo?». La ansiedad puede ser muy incapacitante y llevar asociada conductas compulsivas

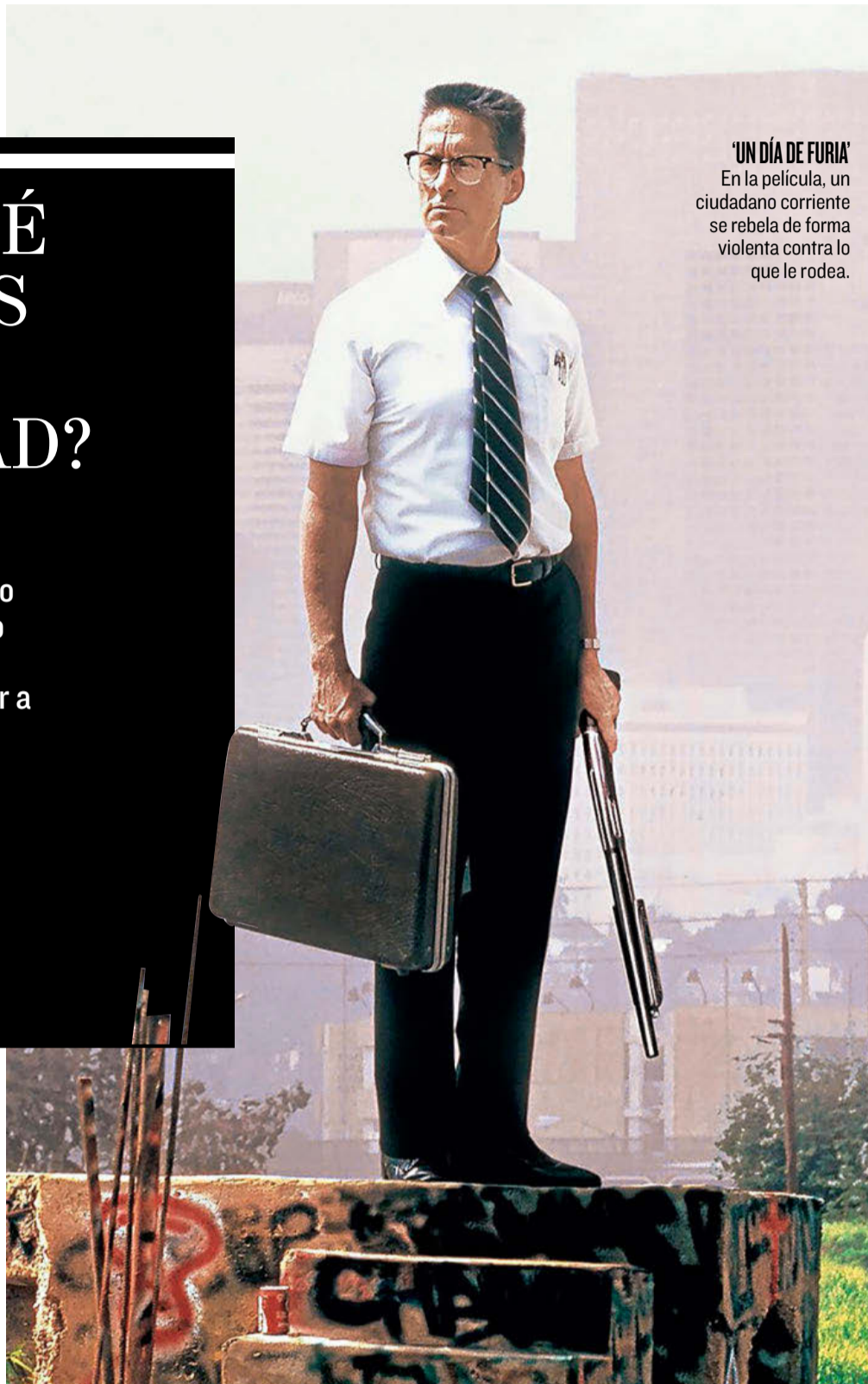
muy dañinas, tanto es así que muchas personas necesitan una baja laboral prolongada para aprender a relajarse, a pensar y, en definitiva, a vivir.

«Tengo ansiedad!» es una frase que no quisiéramos tener que pronunciar pero que es muy frecuente oír. Según la OMS, alrededor de 260 millones de personas en el mundo sufren trastornos asociados a esta

enfermedad, por las **respuestas fisiológicas** donde se interpretan las señales del cuerpo, como escuchar el propio corazón o la respiración, como inquietantes, por la **incertidumbre** que producen aquellas situaciones que escapan a nuestro control. Por la ilusión de **control**, es decir, el deseo de controlar lo incontrolable. Además, las **fobias** son otra forma de ansiedad donde algunos objetos, animales o situaciones producen un miedo irracional incontrolable y las **obsesiones**, donde la ansiedad se transforma en ideas repetitivas y recurrentes.

¿Qué hacer? La ansiedad puede tener su origen en los pensamientos, pero la sentimos en el cuerpo. Cuando la transformamos en acciones oportunas, el sistema está funcionando perfectamente. Las dificultades surgen cuando los pensamientos que activan la ansiedad no se ajustan a la realidad o no se transforman en una conducta bien dirigida. La mejor herramienta es la **respiración**: inhale en cuatro tiempos y exhale en ocho durante unos minutos. Además, rediseñe su **vocabulario del miedo**: sustituya «no puedo» por «si quiero, puedo».

'UN DÍA DE FURIA'
En la película, un ciudadano corriente se rebela de forma violenta contra lo que le rodea.



emoción. Es un estado de agitación, inquietud y zozobra que supone miedo y estrés a la vez. En realidad, tiene una función positiva, podríamos decir que es el detector de amenazas del cerebro. Frente al miedo que avisa de un peligro presente e inminente, la ansiedad le ayuda a anticipar riesgos futuros para que tome las medidas oportunas. Es un instrumento crucial para la supervivencia: prepararse antes de que el peligro se haga presente.

UNA MENTE, MUCHOS MIEDOS

El estado ansioso no parte de la realidad sino de cómo su mente la interpreta. Y es en esta versión personalizada de los hechos donde surgen los problemas. Cuando pregunto a Eduardo qué es lo que está pensando señala «que tengo que ser un buen padre, un buen hijo, un buen marido, un buen profesional». Su perfeccionismo le lleva a meterse presión con su exigente lista de cosas que «tiene que hacer», mientras que otra voz le dice «no vas a poder hacerlo». Un desajuste interior que desequilibra el sistema de prevención de riesgos natural.

Hay otros desencadenantes mentales que producen ansiedad: **1.** Las expectativas negativas, hacer previsiones catastrofistas sobre lo que ocurrirá. **2.** Los esquemas cognitivos, los pensamientos erróneos con los que interpretamos la realidad producto de nuestra historia. **3.** El exceso de estrés que desencadena la tendencia a alarmarse en exceso. **4.** La preocupación excesiva que lleva a la «parálisis por análisis». **5.** Los sesgos mentales, como son fijar la atención sólo en la información de peligro, usar su memoria para activar el álbum de recuerdos terroríficos o interpretar los detalles neutros como amenazadores. **6.** La predisposición hereditaria, que condiciona un 45% más de las respuestas ansiosas. **7.** Los rasgos de personalidad, como la susceptibilidad, la elevada sensibilidad, la introversión o la tendencia a la sobreexcitación.

¿Recuerda la caja del principio? Simboliza cómo vivimos los problemas que nos preocupan en la vida. ¿Cómo salió de ella? Algunos se lían a patadas, otros se quedan encogidos, los hay que culpan a quien les animó a meterse, quien no quiso entrar y quien sale fácilmente. Si no consigue superar sus problemas lo mejor es que los mire desde un punto de vista diferente y, si no lo consigue, pida ayuda. La ansiedad produce un gran sufrimiento, pero tiene tratamiento.

Isabel Serrano-Rosa es directora y psicóloga en www.enpositivosi.com