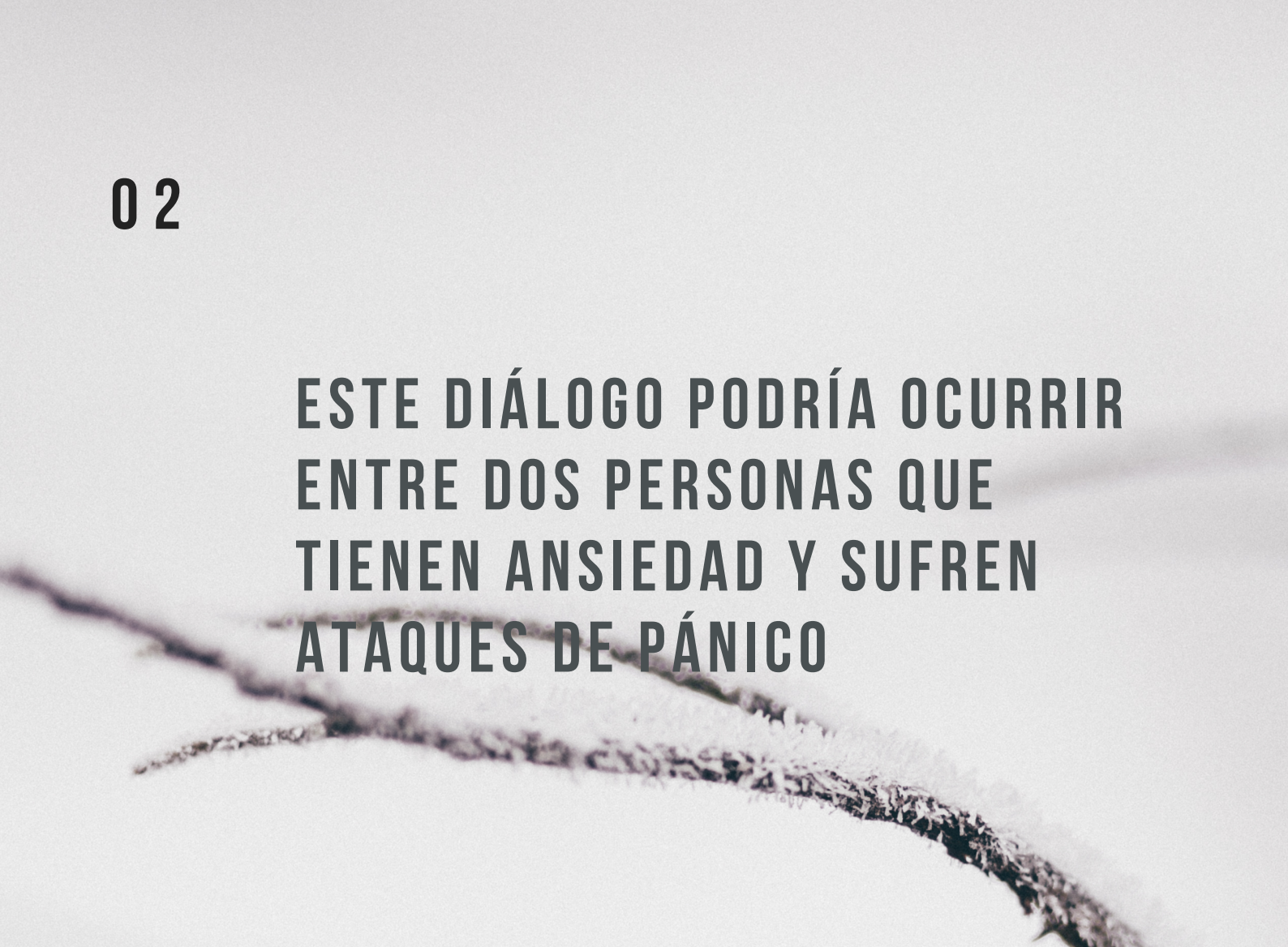


ENTENDIENDO MI ANSIEDAD

DE QUÉ HABLO CUANDO
HABLO DE ANSIEDAD

Amor González
Psicóloga





ESTE DIÁLOGO PODRÍA OCURRIR ENTRE DOS PERSONAS QUE TIENEN ANSIEDAD Y SUFREN ATAQUES DE PÁNICO

- *¿Qué me pasa? ¡No lo entiendo! ¿Te pasa a ti también, sentir dolor en el estómago o como un puño en la garganta que te aprisiona?*
- *Sí.*
- *¿Y esos temblores, sudor frío por la espalda?*
- *También.*
- *A menudo siento que me falta el aire, se agita mi respiración, noto que el corazón me late como si fuera a salirme por la boca y me mareo.*
- *Eso también me ocurre a mí.*
- *Realmente no entiendo lo que me pasa, ¡Es terrible!*

La ansiedad se caracteriza por un cuadro de manifestaciones fisiológicas que ocurren frecuentemente acompañadas con emociones como el miedo, la desesperación, la impotencia y con pensamientos disruptivos y desagradables que nos dicen “Esto es terrible”, “Lo que me pasa no es normal”, “Me voy a morir” “Tengo que salir de aquí ahora”.

A VECES NO ES SENCILLO ENTENDER LO QUE NOS PASA

Y el hecho de no comprenderlo agrava nuestra sensación de derrota, de impotencia, de malestar que se va añadiendo a la carga que ya llevamos encima.

Así que te voy a llevar de viaje por África para contarte qué y por qué aparecen y se mantienen ese cúmulo de sensaciones y de emociones que te tienen atormentado/a.

Te iré haciendo preguntas y contestando a tus dudas.

Si después todavía te quedan dudas puedes escribirme a amor@actuandoonline.com.





DE VIAJE POR ÁFRICA DEL SUR

Imagínate que te has ido de safari fotográfico a África del Sur.

Cae la tarde e instaláis el campamento no muy lejos de un punto de agua. Te ofreces voluntaria para ir a rellenar un bidón de agua para poder asearos antes de la cena.

Mientras estás llenando el bidón ves como se acerca un león. Ellos también necesitan agua para beber. Y sabes que los leones tienen hambre y cazan para comer. Es un gran león macho color marrón claro con una corona cobriza alrededor de su cuello.

- *¿Qué sientes en ese momento?*
- *Yo estaría aterrada.*
- *¿Cómo reaccionarías? ¿Qué necesitas para sobrevivir?*
- *Yo me echaría a correr.*
- *Yo también.*

SENSACIONES CORPORALES

En ese momento tu cuerpo se prepara para correr y huir del león. Y eso significa que necesita adrenalina. La adrenalina es una sustancia química del organismo que prepara el cuerpo para responder en situaciones de peligro.

- *¿Cómo notas que tu cuerpo ha liberado adrenalina?*
- *Porque el corazón me late más rápido.*
- *¿Y por qué crees que se acelera el ritmo del corazón?*
¿Cómo ayuda esto a escapar del león?
- *Porque bombea más sangre.*
- *Sí ¿y de qué sirve? Si tus piernas van a correr, ¿Qué necesitan los músculos?*
- *Energía.*
- *Exacto. La energía proviene de lo que comemos y que es digerido y enviado al organismo en forma de azúcar o glucosa. Cuando el corazón bombea más fuerte, aumenta la circulación de la sangre que lleva el combustible a los músculos, de manera que puedas correr más rápido. Y ¿Qué más necesitan los músculos para quemar esa energía?*
- *Oxígeno.*
- *Sí, el organismo necesita más oxígeno para quemar el combustible y correr más rápido. Y ¿Cómo se obtiene más oxígeno?*
- *Respirando más rápido.*
- *¡Eso es!*

**Así que ante un peligro el corazón empieza a latir más rápido y la respiración se agita.
¿Te suena?**



¿LO QUE SIENTES VA TENIENDO SENTIDO?

- *¿Qué más sueles observar en tu cuerpo cuando sientes ansiedad?*
- *Que estoy temblando, siento calor y estoy sudando.*
- *¿Y para qué crees que esto te sirve en una situación de peligro?*
- *Los músculos están en tensión deseosos de moverse, la tensión ayuda para ponerte en marcha en el momento deseado.*
- *¿Y el sudor?*
- *¿Para refrescar mi cuerpo mientras corro?*
- *Exacto, eso es.*

Las reacciones fisiológicas (aceleración de los latidos del corazón, hiperventilación, sudoración, temblores) preparan al organismo para responder frente a una situación de peligro.

**Nos preparamos para la pelea o la lucha.
Nos ayudan a sobrevivir, protegiéndonos ante
posibles daños, incluso de la muerte.**

ME SIENTO MAREADA E INTRANQUILA ¿DE QUÉ ME PUEDE SERVIR ESTO?

- *Cuando lo que está en juego es tu supervivencia, el organismo va a poner en marcha todos sus recursos para ayudarte a huir o pelear y va a ignorar otras necesidades del cuerpo menos prioritarias en este momento, como la digestión y almacenamiento de alimentos. Cuando el sistema digestivo se para, puede producir sensaciones de **mareo**.*
- *Y cuando respiramos mucho para absorber más oxígeno enviamos una señal a los vasos sanguíneos del cerebro para que se contraigan lo que da como resultado menos oxígeno a las neuronas, lo que produce sensación de **mareo**. Todos estos cambios son muy rápidos y eficaces para salir huyendo del león.*

i

- *Y a veces siento **hormigueos en los dedos de las manos y en los pies**.*
- *El organismo que se prepara restringe el aporte de sangre a los dedos. Es posible que en la lucha o la huida haya cortes y se está preparando frente una posible pérdida de sangre a través de las extremidades. Cuando disminuye el aporte de sangre sentimos ese **hormigueo** del que me hablas.*

RECAPITULANDO

CUANDO EL ORGANISMO DETECTA UNA AMENAZA

Se desencadenan una serie de mecanismos para hacer frente a esa amenaza de manera a garantizar nuestra supervivencia.

Aparecen sensaciones fisiológicas como sudor, mareo, hormigueo en manos y pies, molestias en el estómago, la respiración y los latidos del corazón se aceleran, preparando al cuerpo a defenderse o a atacar.

Pero podemos estar interpretándolo como señal de que algo no funciona bien en nosotros.

Esta interpretación produce más alarma, lo que va a amplificar las señales fisiológicas y la consiguiente preocupación.



PENSAMIENTOS

A LA VEZ QUE ESTÁS SINTIENDO UN TORBELLINO DE SENSACIONES, TU CABEZA "COMO UNA LOCOMOTORA SIN FRENOS" SE PONE A PENSAR Y TE DICE:

¡Me voy a morir!
¡Tengo que salir de aquí!
¡Esto es terrible!

El agua ya no es importante cuando tú puedes convertirte en el almuerzo de un león.

Nuestros pensamientos que estaban enfocados en rellenar un bidón con agua ahora se transforman en "*Tengo que salir de aquí*" o "*Me voy a morir*".

Tu mente te prepara para lo peor y activa todos los sistemas de alarma del organismo.

Imagínate que tu mente te dijera "*Qué animal más bello y majestuoso, se parece a mi gato, pero en grande, ¡cómo me gustaría jugar con él!*". Tu organismo no se activaría y tú no saldrías con vida del encuentro.

En este contexto, los pensamientos de miedo son una ayuda para nuestra supervivencia.



¡ACCIÓN!

Ahora toca poner en marcha las conductas que nos protegen frente a situaciones de miedo: el ataque o la huida. Correr o pelear.

Normalmente optamos por la huida.

Pero, si esta no es posible, intentamos la pelea.

Si no puedes salir corriendo, pero tienes una rama o una gran piedra al lado ¿intentarías defenderte con ella? Probablemente sí.

Y si no tienes ningún arma, ni un palo con el que defenderte, queda una tercera alternativa: quedarse **paralizada**.

Puede que con suerte el león no te vea, ni sienta tu presencia si el viento no va en su dirección. Si no te mueves, tal vez salgas indemne de esta situación.

Tres tipos de respuestas, tres conductas posibles frente al miedo:

PELEAR, HUIR, PARALIZARSE

Las tres tienen como objetivo protegernos en situaciones que interpretamos como peligrosas.

***"Vale, ahora entiendo esto que me pasa en el cuerpo
y que me tenía preocupada.***

***Pensaba que estaba enferma y que había algo
malo en mí."***

NO LO NOTAS PERO ALGO HA CAMBIADO

YA NO NECESITAS EL LEÓN FUERA, LO LLEVAS DENTRO.

Prosigues tu viaje, pero en los días posteriores al encuentro indeseable ya no vuelves a por agua. Y eso hace que te sientas segura.

El simple hecho de imaginarte acercándote al punto de agua te produce sudores fríos. Tu mente te martillea, “¿Y si vuelve a aparecer un león?”. La escena que has vivido aparece en tu mente una y otra vez. La imagen del animal, sus colmillos, su olor, su pelaje, su rugido, el ruido que hace al beber se presentan con toda nitidez.

Y te mueres de miedo solo con pensarlo.

Cuando ves a lo lejos una forma color marrón moviéndose entre los arbustos sales corriendo como alma que se lleva el diablo y no te paras a mirar si es una inofensiva gacela, subes al jeep y te quedas aterrada sin disfrutar de los hermosos paisajes que te ofrece la sabana ni de las charlas en torno al fuego que preparan tus compañeros por la noche.

Simplemente tienes miedo.

Tu mente te dice “No bajes la guardia, nunca se sabe cuando puede aparecer un león”.

¡PERO YO NO VIVO ENTRE LEONES!

“

Sin embargo, tiemblo, sudo y se me acelera el pulso; los mareos que me dan no me dejan salir a la calle.

”

De vuelta a casa, determinadas situaciones, objetos, estímulos que te recuerdan el encuentro, activan tu miedo y cuando aparecen, se desencadenan todas las respuestas fisiológicas y cognitivas.

Por ejemplo, notas que cuando se pone el sol te gana un extraño nerviosismo, te invade el miedo, una desazón que no entiendes, un malestar que te lleva a buscar compañía para tranquilizarte o te pones una copa o te tomas tranquilizantes.

Incluso te ha dado un ataque de pánico al cruzarte con un inofensivo gatito color dorado. Saliste corriendo y casi te atropella un coche.

Empiezas a perder pie y dejas de disfrutar libremente de tu vida.

Y, lamentablemente, estas falsas alarmas te mantendrán entretenida lejos de la vida que realmente quieres llevar.

Apagando fuegos donde no hay llamas.

CÓMO SE INSTALA EN TU VIDA ALGO QUE NO SIRVE

Las señales que recuerdan el peligro activarán los mecanismos de respuesta al miedo.

Sin darte cuenta, algunos indicios desencadenan todo el sistema de alarma: sensaciones físicas, emociones, pensamientos ... y pones en marcha acciones para terminar con tu miedo, con tu angustia, con tu malestar.

Lo que haces puede materializarse de muchas formas. Acciones de evitación o escape, como por ejemplo: abandonar una fiesta, bajar del autobús antes de llegar a tu parada, dejar la compra y volver corriendo a casa, tomar pastillas para calmarte, salir a correr dos horas para agotarte, quedarte en casa segura entre cuatro paredes sin ir a trabajar o a clases, dejar de salir con los amigos, no coger vacaciones, ...

Tu vida se vuelve más complicada, estrecha y pobre.

No entiendes nada y te desesperas. Te culpas y te juzgas despiadadamente *“Eres tonta”, “Tu vida es un desastre”, “No tienes remedio”, ...*

Te sientes cansada, deprimida, agotada, sin esperanzas.



NO ABANDONES

El miedo ha crecido como una planta parasitaria y llena tu día a día.

Estás con ganas de tirar la toalla.

Los remedios que has probado no funcionan o sólo por un momento.

Tu ansiedad, la comezón, la preocupación vuelven a aparecer pasado un rato

Tu vida es más estrecha. Cada vez tienes que hacer más cosas durante más tiempo para evadirte, para acabar con tu ansiedad o para evitar que se dispare.

Atrapada, piensas que no hay solución.

La buena noticia es que sí.

HAY SALIDA

DESPEDIDA

Espero que esta metáfora te haya servido para entender la ansiedad y sus síntomas desde otra perspectiva y te haya ofrecido una lectura diferente de lo que te pasa.

Otros horizontes son posibles. Si te planteas cambiar de rumbo tal vez te pueda ayudar.

Te invito a visitar mi web actuando.online, puede que encuentres algo que te sirva, algo que resuene para ti, o tal vez, prefieras escribirme a amor@actuandoonline.com

Me comprometo en contestarte las siguientes 48h laborables.

amorgs@te-escucho.es
te-escucho.es

El contenido de esta guía es de tipo divulgativo y no pretende sustituir ni complementar una intervención terapéutica, clínica o un consejo psicológico.