

Ansiedad

Esta comprobado que es necesario un cierto grado de alerta de nuestro organismo y de nuestras facultades psíquicas para llevar a cabo nuestras actividades, trabajo y relaciones sociales.

Sin embargo, si dichas actividades, trabajo y relaciones crecen día a día sin mesura, puede llegar un momento en el que nos sintamos agobiados, llenos de preocupaciones y responsabilidades y comencemos a manifestar reacciones físicas molestas, aprensiones y, en ocasiones, ideas que lejos de éste el momento en el que la ansiedad, que previamente nos había servido para ser más eficaces y producir más y mejor en todo lo que intentamos emprender.

Esta sombra se manifiesta en nosotros en forma de tensión, tics, inquietud, intranquilidad constante, fatigabilidad y una incapacidad para relajarnos; como por ejemplo sudoración, taquicardia, malestar en el estómago, diarrea, pulso y respiración, que dan lugar a una distractibilidad, a dificultades para concentrarse y, en el peor de los casos sensación de estar "al límite", irritabilidad e impaciencia. Con el cuestionario de Ansiedad, pretendemos que usted obtenga la información necesaria sobre su estado de ansiedad y el nivel de activación físico, cognitivo y motor.

Estrés

Saber el nivel de estrés que una persona está soportando durante un determinado período de tiempo equivale a averiguar el número y la importancia de los cambios que se han producido durante ese período en su ambiente próximo.

Casarse, mudarse de vivienda, discutir con algún familiar, etc., son acontecimientos que obligan a la persona a adaptarse a nuevas circunstancias. Para realizar estas nuevas adaptaciones se ve obligada a activarse y alertizarse.

Si el estrés es prolongado, esto puede conducir al establecimiento de problemas psíquicos y orgánicos. La forma en que la persona responde al estrés, su estilo de vida, su personalidad, son aspectos muy importantes para determinar el efecto que el estrés va a producir. Una de las variables más importantes que pueden contrarrestar los efectos nocivos del estrés es el apoyo social la comunicación entre individuos y la comprensión por parte de las personas que rodean a aquellos que están soportando estrés.

Comunicar los problemas y sentirse comprendido es una de las fórmulas capaces de reducir el riesgo de enfermedad cuando el estrés hace su aparición.

Problemas Psicósomáticos

Una de las formas en las que el organismo puede reaccionar frente a los comportamientos y las emociones que se producen en la interacción con su ambiente es el trastorno orgánico. Cuando el curso o el inicio de una enfermedad orgánica está influido por factores psicológicos nos encontramos ante un trastorno psicósomático.

El diagnóstico de un trastorno psicósomático se realiza pues, sobre la conjunción de dos criterios:

1. Existen sucesos psicológicamente significativos que preceden al inicio o al empeoramiento del trastorno.
2. Se detecta la presencia de patología orgánica conocida relacionada con dichos sucesos.

Estos dos criterios nos permiten realizar un diagnóstico diferencial de otro tipo de trastornos que son los somatoformes, en los que no se puede detectar una patología orgánica ligada al trastorno. La hipertensión esencial (sin causa orgánica conocida), el asma, determinados tipos de dolor, úlcera péptica, son, entre otros, algunos de los problemas incluíbles dentro de este grupo de trastornos psicósomáticos. En la actualidad, todavía no existe evidencia de que determinados tipos de sucesos

psicológicamente significativos afecte selectivamente a determinados tipos de órganos. Lo que si parece estar más apoyado por la evidencia clínica es que determinados tipos de sujetos presentan una especial vulnerabilidad de un sistema orgánico concreto a enfermar ante diversas fuentes de conflictividad psicológica.

La actitud que tengamos hacia nuestra salud nos hace desarrollar, día a día, hábitos de comportamiento que ayudarán a mantenerla en buen estado o, por el contrario a destruirla.

Ocurre en muchas ocasiones que, en teoría, conocemos aquello que es perjudicial y aquello que es beneficioso, pero sin embargo no sabemos hacerlo realidad en nosotros mismos. Sabemos el daño que el tabaco o el alcohol hacen a nuestro organismo, y seguimos fumando o bebiendo; nos repetimos o comentamos con los amigos lo importante que es hacer ejercicio diario, pero pasa el día no hemos encontrado un momento para jugar un partido, un rato para nuestras aficiones, etc.; es esencial para “desconectar” de las pesadas responsabilidades de nuestro trabajo, ... y sin embargo, no encontramos cómo encajar un tiempo para ello.

Por otra parte, la actitud opuesta de estar excesivamente preocupados por nuestra salud y pendientes de nuestro propio cuerpo puede tener también efectos muy negativos, dando lugar a cuadros hipocondríacos.

Si usted obtuviese una puntuación alta en el Cuestionario de Personalidad tipo A y en el de Estrés y Apoyo Social; debe usted prestar atención a su salud.

Con el siguiente cuestionario les ofrecemos una relación de hábitos que usted debe examinar y que, en mayor o menor medida puede perjudicar o favorecer a su salud.

Por otra parte, le ofrecemos una lista de hábitos que usted debiera pensar en desarrollar y que producirían un efecto beneficioso a corto y largo plazo sobre su organismo.

La Depresión

Aquellas personas que tienden a ver siempre, o casi siempre, la botella medio vacía en vez de medio llena. Hay personas que recuerdan, la mayor parte de las ocasiones, los detalles negativos o desagradables, que se lamentan en gran frecuencia de la vida, de lo que las rodee, de sí mismas.

Puede que llegue un punto en el que tales pensamientos negativos, ya bien sean realistas o, más o menos, distorsionados, generen una forma de “sentir”, de “emocionarse” negativa, triste, melancólica.

Y que esos efectos, sentimientos, emociones le lleven a un comportamiento negativo, “depresivo”. Es decir:

Pensamiento	Sentimiento	Conducta
“Pienso que estoy triste”	“Me siento triste”	“Me comporto de forma triste”

llega un momento en el que puede “amortizarse”, de tal manera que se conforma un nivel de estado depresivo o depresión más o menos intensa.