

Ansiedad, ¿qué es y qué puedo hacer?

Acerca de la ansiedad

Ansiedad. Todos hemos escuchado alguna vez esta palabra. La gente suele tener ansiedad ante exámenes, entrevistas de trabajo, presentaciones, anticipaciones de situaciones para las que uno no se siente preparado, etc. El agente que lo provoca puede ser muy diverso y a menudo es complicado para todos nosotros identificar qué es aquella cosa que funciona como un generador de ansiedad en nuestras vidas. Estamos familiarizados con este término. A menudo coloquialmente se utiliza como nerviosismo, estar histérico, estresado, agobiado, etc. Pero la ansiedad comporta un problema más serio del que a veces suponemos.



Pero ¿Qué es realmente la ansiedad?

La ansiedad es un conjunto de activaciones psicofisiológicas provocadas por la anticipación o la aparición de un acontecimiento externo. Nuestros antepasado prehistóricos vivían la ansiedad como la mejor manera de sobrevivir, por aquel entonces evidentemente no se podía concebir como un problema pues la respuestas que el cuerpo humano daba ante los peligros le ayudaba a sobrevivir como especie. Las activaciones básicas en el cuerpo humano ante las situaciones de peligro es común a todas las personas (imaginemos que estamos ante un león): se empieza a sudar exageradamente con el fin de evitar que nuestro depredador nos agarre de la piel; la tasa cardíaca y la presión sanguínea aumentan permitiendo una alimentación casi instantánea de los músculos por si tenemos que correr; se puede percibir una ligera sensación de mareo que tendría como función focalizar nuestra atención en el peligro inmediato; la respiración aumenta de velocidad y se vuelve irregular. Quizás con todas estas respuestas hayamos sobrevivido al león subiéndonos a un árbol muy rápidamente.

Si transportamos esta idea a una sociedad moderna como en la que vivimos el ser humano continua teniendo estas funciones básicas, pero los peligros no son los mismos debido a los cambios de nuestro entorno. Así pues la mente humana se adapta y el peligro ha dejado de ser la naturaleza y los animales. Nuestra mente recurre a este tipo de activaciones cuando el entorno le ofrece una situación que percibimos como amenazante (en la fobia social hemos visto que las amenazas suelen ser de otras características como reuniones, conferencias, lugares concurridos, etc.). Son situaciones que por sí solas no deberían producir miedos, pero que por aprendizaje se han convertido en situaciones de peligro potencial para nosotros. Por muy exagerado que suene nuestra cabeza lo interpreta como una amenaza real para la vida, terror por la situación y por su consecuencia.

El componente clave en todo el concepto de ansiedad es el pensamiento. La ansiedad sería más bien la luz de alarma ante ciertas ideas. Pensamos continuamente en el tipo de consecuencias que tendrá cada movimiento, y a veces las consecuencias las percibimos erróneamente como terribles porque así lo hemos aprendido anteriormente. Evidentemente y por suerte no somos conscientes de todos los pensamientos que tenemos, y a menudo nos encontramos con estados físicos que creemos que no tiene razón de ser alguna. Esta interpretación involuntaria de nuestros pensamientos puede desatar cierta activación del sistema nervioso y cuando esta activación se prolonga en el tiempo surgen los llamados trastornos de ansiedad.

Así, de esta manera, podríamos concluir que la ansiedad es una respuesta psicológica (pensamientos) y fisiológica (activaciones distintas de las funciones nerviosas) que pretende dar salida y respuesta ante un estímulo temido (hemos aprendido a tener miedo de esa consecuencia).

Cómo identificar la ansiedad

A veces no somos conscientes de que estamos en estados ansiosos, vivimos en una sociedad tan rápida y tan estresante que el espacio en el que podemos sentarnos a pensar sobre este tipo de asuntos es muy corto. Es importante identificar si tenemos manifestaciones de ansiedad para poner remedio y en práctica técnicas que nos ayuden a combatir los estados.

Como componente principal y recogido en todos los manuales de psicología es que la ansiedad para poder diagnosticarse debe suponer un problema para la vida cotidiana de la persona (como alteraciones en su entorno, imposibilidad de realizar las funciones de su día a día de una forma normal, bajada del rendimiento, etc.).

Por otra parte podemos encontrarnos diferentes manifestaciones clínicas de la ansiedad. Los síntomas más comunes suelen ser sensación de falta de aire (dificultad para inspirar profundamente), rigidez en el abdomen (no se expande y relaja con normalidad en la respiración), sensación de taquicardia (se sienten los latidos en el pecho), leve sensación de mareo, irritabilidad, falta de sueño o dificultad para concebirlo, se descansa peor y por tanto se suele tener sueño durante el día también (los bostezos exagerados y continuos y una actitud apagada pueden indicar también un estado ansioso). Es decir, tener sueño y bostezar no es sinónimo de estar relajado.

Tengo ansiedad, ¿qué hago?

Ante todo debemos pensar que siempre hay soluciones que se pueden adaptar a nuestra situación. Lo mejor para este tipo de afección es acudir a un profesional para dar con el origen y paliar el problema de raíz. Sin embargo no siempre hay posibilidad de esto. Aquí van unos consejos básicos para combatir levemente estos estados:

- Es importante llevar una dieta equilibrada, no abusar de las grasas. Esto tiene su sentido en que las grasas se metabolizan de una forma diferente al resto de componentes del alimento. Se tiende a almacenar y no poner en uso esta energía por lo que puede dar una sensación de somnolencia continua.
- Realizar ejercicio todos los días. Si eres una persona que no le gusta el ejercicio debes proponerte como reto al menos media hora a última hora del día

caminando a paso ligero. Ayudará al cuerpo a gastar energías y fomentar un mejor descanso en el sueño.

- Procurar evitar siestas y cabezadas durante el día. Esto puede provocar alteraciones en el ritmo del sueño, si se duerme durante el día por la noche es mucho más difícil conciliar el sueño.
- Evitar la ingesta de productos con cafeína, teína u otros excitantes, especialmente a partir del mediodía. Estos alimentos provocan una activación del sistema nervioso y duran varias horas en nuestro organismo. Es muy difícil por no decir imposible conciliar un sueño reparador si se toman estos productos al caer la tarde o por la noche.
- Evitar la vida sedentaria. Tratar de poner en funcionamiento nuestra mente con distintas actividades que nos motiven relacionadas con el ocio y tratar de evitar aquellas que nos hagan disfrutar pasivamente (como la televisión).
- También es importante recapacitar acerca de los recursos que uno tiene para cada situación. Puesto que son situaciones que se temen por haber aprendido a que son peligrosas si percibimos nuestros puntos débiles siempre podemos intentar trabajarlos para sentirnos más seguros de nosotros mismos.
- En estos estados de ansiedad es difícil ponerse a recapacitar, por lo que vale la pena sentarnos un minuto a pensar sobre lo que nos está pasando en ese preciso instante. Ver el grado de control que tenemos sobre la situación que nos agobia. Si enfrentamos la situación con ideas negativas es muy probable que pensemos que no vamos a ser capaces de superar esa situación concreta que vivimos. Tal vez enfocar la situación desde otro punto de vista o hablando con alguien nos ayude a ver las posibles salidas de las que disponemos.
- Dedicar 10 minutos al final del día a planificar el día siguiente para no volver a caer en ese estado.
- Por último siempre es positivo dedicar 15 o 20 minutos a relajarnos tumbados boca arriba o sentados concentrándonos en el ritmo de la respiración. En este espacio de tiempo es importante que seamos conscientes de lo que hacemos, y lo que queremos con esta práctica es relajar el sistema nervioso viviendo la experiencia vital más tranquila que podemos vivir. Inspirar y expirar.

Estos son solo algunos consejos básicos que pueden ayudarte a manejar el nivel de ansiedad que sufres. Sin embargo no siempre son suficientes y se requiere trabajo

adicional. Si crees que es tu caso no dudes en ponerte en contacto con un profesional para poner solución a este problema, pues la solución existe y se puede llegar a ella.

Eneko Alaín Céspedes Murias

Psicólogo