

LA ANSIEDAD Y LAS FOBIAS

Vanessa Matamoros, Susana Navarro.
IES Pompeu Fabra. Tutora: G. Repollés.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad, un término que puede parecer algo ajeno al propio individuo pero que muchas veces está más cercano de lo que parece y eso es uno de los factores que queremos mostrar en este trabajo.

Vivimos en una sociedad que evoluciona tanto en el ámbito humano como en el ámbito científico y tecnológico, y esto influye en gran parte en los individuos y en su forma de aceptar problemas como por ejemplo la ansiedad que puede llegar a influir en gran modo a la vida de un individuo.

Como ya hemos dicho, hemos evolucionado y en consecuencia nuestras mentes son más abiertas en ciertos temas aunque en otros parezca que retrocedamos aunque este no es el caso. Nos estamos refiriendo al hecho de que la sociedad acepta perfectamente hoy en día que alguien necesite ayuda especializada, ya sea por un problema leve en cuanto a su salud mental o por el contrario a causa de uno más grave. Los psicólogos y psiquiatras ya no tienen aquella etiqueta y por supuesto tampoco la tienen sus pacientes. Estas etiquetas imaginarias eran impuestas por la sociedad, ir a un psicólogo era visto como signo de que aquella persona no podía ser buena compañía y por lo tanto era marginada. A pesar de que esto parezca muy lejano por lo absurdo de la situación, según los expertos no hace mucho tiempo esto solía ocurrir.

La razón de todo esto era la ignorancia que comportaba un miedo y por lo tanto un rechazo hacia esa persona que precisamente necesitaba apoyo y no lo que la sociedad le estaba proporcionando.

Gracias a la evolución científica y a la información que se tiene hoy en día, se puede constatar que los pacientes tratados en gabinetes psicológicos se sienten mejor comprendidos.

Esta comprensión es precisamente uno de los factores que hemos querido constatar en nuestro trabajo a través de entrevistas a fóbicos, a través de la reacción de las personas encuestadas. Por eso en muchos casos hemos querido realizar la encuesta de forma personal, para saber exactamente cuales eran sus reacciones.

Este trabajo ha querido constatar si las fobias son una enfermedad patente todavía hoy, cómo se siente el que las padece y si siente que la sociedad entiende lo que es sufrir una enfermedad psicológica por muy breve que sea y que importancia le da a ello.

Por eso hemos realizado una pequeña base teórica para poder ayudar a la base práctica que consideramos la más importante del trabajo.

CONCLUSIÓN

Realizar un trabajo basado en la salud mental no ha sido fácil ya que por la dificultad y la abstracción de los términos que aparecen, hemos tenido que recurrir en muchos casos a la bibliografía que teníamos para poder exponer de forma clara y correcta como son cada uno de los trastornos de ansiedad.

Hemos realizado encuestas a cien personas de indiscriminado sexo y edad ya que al mantener una entrevista con un terapeuta se nos indicó que estos factores no tenían porqué ser relevantes. En cuanto a la información que deseábamos conseguir, podemos constatar que las fobias sí son una enfermedad actual ya que las padece algo más del 50% de personas encuestadas. A pesar de que vivimos en una sociedad cada vez más avanzada, los fóbicos no se sienten comprendidos por la sociedad, saben que la gente que no las padece no puede llegar a comprender la magnitud

de una fobia. Pero también nos hemos interesado por la otra parte que opina que los fóbicos son personas perfectamente integradas a las cuales no se discrimina, y mas aun se les atiende.

Visto este resultado pedimos una tercera opinión a un terapeuta especializado en los transtornos de ansiedad que asegura que las personas fóbicas o ansiosas no tienen porque sentirse incomprendidas pero existen casos en los que, dependiendo de la fobia o de la magnitud del transtorno de ansiedad, la persona no solo es incomprendida sino que también se siente excluida del grupo social al que pertenece.

Por lo tanto hemos determinado que las fobias son una enfermedad actual y se piensa que no lo son por el hecho de que quien las padece o no le da importancia o cree que si lo hace saber podrá verse en situación embarazosa.

Las personas suelen marginar a las personas fóbicas o ansiosas porque esta fobia o cualquier otro transtorno de ansiedad les afecta en su vida social.

Los transtornos mentales en general no son muy aceptados por la población, pero si que lo son más que antaño, los fóbicos no representan un factor de marginación en la sociedad, pero pueden llegar a serlo si esta fobia va acompañada de transtornos mas graves.

La gran mayoría de la gente opina que solo se debe acudir a ayuda especializada en aquellos casos en que fuera realmente necesario. Es decir sólo y cuando se sufre un transtorno mental. Los expertos recomiendan acudir a un terapeuta igual que se acude a un medico de cabecera cuando se tiene cualquier molestia, así cuando alguien sienta que su conducta y relación con los demás no es normal, se siente mal consigo mismo/a o bien, que además de todo esto viene acompañado de síntomas somáticos. O bien si lo prefiere acudir antes a su medico de cabecera para pedir asesoramiento.

En cuanto a los transtornos de ansiedad, después de haber mantenido una interesante conversación con un experto, podemos establecer que son numerosos. Hemos conocido casos en que la ansiedad no era patológica sino un simple estado de animo ante una situación desbordante. Por lo tanto, podemos concluir diciendo que tanto como las fobias, los transtornos de ansiedad son numerosos y afectan a la vida social del individuo.