MIEDO, ANSIEDAD, PREOCUPACION Y TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Experimentamos miedo, ansiedad y/o preocupación cuando percibimos una amenaza. Cuando una amenaza parece inmediata y presente, el miedo es disparado. Cuando percibimos una amenaza en el futuro, la ansiedad y la preocupación son disparadas. Las amenazas provienen de las personas o las cosas a nuestro alrededor, o dentro de nosotros mismos cuando nos sentimos incapaces de controlar lo que es importante para nosotros. El miedo, la ansiedad y la preocupación son partes de la experiencia humana normal. Ellos no son ni buenos ni malos. Tienen usos importantes, aunque también pueden ser emociones molestas.

El miedo, la ansiedad y la preocupación pueden ser adaptativas (útiles) cuando nuestra percepción del peligro es exacta. El miedo nos ayuda al empujarnos a la acción inmediata de luchar o huir del peligro. La ansiedad y la preocupación nos ayudan a prepararnos con acciones de protección para el futuro. Pero nuestro sentido del peligro no siempre es exacto. Esas tres emociones (miedo, ansiedad y preocupación) pueden ser disparadas por error. ¿Alguna vez ha sido sorprendido por un conocido y pegó un salto? Lo hizo sin siquiera poder pensar. Fue automático. Esta respuesta ocurrió a pesar de que la persona que nos asustó fue un amigo y no poseía ningún elemento de peligro. La ansiedad y la preocupación funcionan de la misma manera. Podemos reaccionar automáticamente cuando percibimos una amenaza futura. Si nos enteramos pronto que el peligro no era real, no hay mayor inconveniente. Pero a veces no nos enteramos. La preocupación en sí puede ser una forma de que no nos enteremos, esto es porque la preocupación crea un sentido de que estamos un paso más allá del peligro. Cuando el peligro no ocurre, es fácil creer que la preocupación ayudó a evitar ese peligro. Esto puede suceder aún cuando nunca hubo un peligro real. Cuando pensamos que la preocupación nos protege, tendemos a preocuparnos mucho más. Cuando esto ocurre, la preocupación puede dejar de ser útil, se puede meter en nuestras vidas y molestar.

Cuando la preocupación improductiva es un problema corriente, una persona puede tener lo que llamamos "Trastorno de ansiedad generalizada" (TAG). En el TAG, la experiencia de ansiedad y preocupación es muy frecuente, demasiado intensa y perdura mucho tiempo. Existe un tratamiento efectivo para el TAG y lo describo en el presente apunte. El propósito del tratamiento no es quedar totalmente libre de ansiedad y preocupación. El objetivo es reducir la preocupación improductiva.

ENTENDIENDO EL PROCESO DE LA PREOCUPACIÓN

El proceso de la preocupación es como pisar el acelerador y el freno del auto al mismo tiempo. En otras palabras, la preocupación acelera y enlentece la respuesta de ansiedad al mismo tiempo. La preocupación intensifica la ansiedad al identificar todo tipo de peligros potenciales y reduce la ansiedad al focalizar la atención en ganar control y evitar la amenaza. Si usted está en una situación que contiene muchos daños reales potenciales, esta combinación es ideal. Si no, la preocupación desgasta enormes cantidades de energía.

Para ayudarlo a entender y reconocer el proceso de la preocupación en usted mismo, separamos el problema en cuatro partes:

- El "disparador", que es cualquier cosa que comienza el proceso.
- Lo que está en su mente (pensamientos e imágenes)

No realice copias sin autorización

- Lo que usted siente en su cuerpo (sensaciones físicas)
- Cómo actúa o se comporta.

El diagrama al final de este apunte le muestra cómo estas partes se vinculan. Cada parte puede automáticamente provocar otra parte del proceso. Usted puede aprender a reconocer cada parte del proceso de la preocupación en usted mismo. Cuando reconozca las partes, podrá aprender a interrumpir el proceso. Miremos más de cerca cada componente.

Disparadores.

"Disparadores" son cualquier cosa que pueda comenzar o disparar el proceso de la preocupación. Ejemplos: si usted vé un reloj (disparador) e inmediatamente se siente amenazado por los detalles que todavía no completó de un trabajo, si usted oye un sonido (disparador) y le viene una imagen de su auto chocado por un alguien que lo chocó y huyó. Situaciones, eventos, objetos o personas pueden servir todos como disparadores, también las sensaciones físicas tales como dolor o malestar. Por ejemplo, usted está pensando en su hija que está en el cine con las amigas (disparador) y se empieza a preocupar por ella. Usted puede empezar a darse cuenta qué es lo que comienza el proceso. Si se está preocupando ahora, ¿Cuál es el disparador?

Qué está en su "Mente"

La preocupación propiamente dicha es esta parte en especial, la parte "mental" de la ansiedad. Son las imágenes y pensamientos de peligro o amenaza para sus intereses vitales. Puede arrojarse a usted mismo en la planificación mental o preparación, tratando de prevenir incidentes. Puede notar su mente corriendo de una amenaza a otra, como si estuviera corriendo por un bosque de ideas peligrosas.

Lo que siente en su "Cuerpo"

Cuando la preocupación es disparada, su cuerpo está preparado para actuar de forma fisiológica. Puede sentir dolor muscular, fatiga, temblores, respiración entrecortada, boca seca, dificultad para tragar, manos frías, sudor, calores, etc. Si este estado de preparación continúa por mucho tiempo, usted puede experimentar dolores, rigidez, nauseas, constipación, diarrea, etc.

Qué hace su "Conducta/Acciones"

Las sensaciones corporales lo preparan para actuar, tanto para atacar, huir o quedarse congelado en vista del peligro. La gente preocupada actúa de modo que se puede ver como "lucha", "huye" o se "congela".

- Las conductas de lucha pueden incluir chequear numerosas veces, la sobreprotección, y la búsqueda de reaseguro.
- Las conductas de huida incluyen la evitación, el escape y la búsqueda de apoyo, consejo o asistencia.
- Las conductas de congelamiento incluyen cualquier conducta que es inhibida, en especial la procrastinación de proyectos.

No realice copias sin autorización

Cuando está preocupado, notará que le es difícil estar en una sola tarea, o puede ser que esté haciendo demasiado trabajo sobre una tarea, o que tenga dificultades en hacer algo en absoluto.

COMO SE TRATA EL TAG

El tratamiento del TAG se focaliza en cada parte del proceso de preocupación: los disparadores, lo que dice la mente, la respuesta del cuerpo y sus conductas.

Ayuda para la mente en el proceso de preocupación

Nos fijaremos en sus disparadores y le preguntaremos a usted cuán acertadamente los evalúa. Miraremos los pensamientos que usted tiene mientras está preocupado, y si al creer su preocupación usted se ayuda o se perjudica. Le ayudaremos a juzgar mejor las probabilidades de las amenazas y su habilidad para lidiar con ellas. Las técnicas que puede que usemos incluyen utilizar un registro diario de las preocupaciones, reconocer los errores en el pensamiento, y desarrollar maneras más útiles de responder a las cosas que le causan preocupación.

Algunas preocupaciones pueden ser disparadas por pensamientos que irrumpen en su mente y comienzan el proceso. Al corto plazo, la preocupación puede ayudar a bajar el nivel de malestar que esas imágenes causan. Pero no funciona bien en el largo plazo. Lo que funciona es exponerse a esas preocupaciones, esto desarma el eslabón de la parte mental hacia las otras partes del proceso.

Otra técnica, llamada "imaginería positiva", le enseña cómo reemplazar las imágenes inquietantes por otras que lo ayuden a relajarse y a sentirse competente.

Ayuda para su cuerpo en el proceso de preocupación

El miedo y la preocupación lo llevan a sentirse tenso, ser sobresaltado rápidamente, y experimentar otras sensaciones desagradables. Para ayudarlo con estas sensaciones, aprenderá diferentes tipos de relajación. Un tipo le ayuda a relajar sus músculos profundamente, el otro le enseñará a relajarse respirando con el diafragma. Aprenderá cómo practicar estas técnicas con el pensamiento de preocupación y en la vida real. Cuando domine las técnicas, podrá usarlas cada vez que note que se está preocupando improductivamente.

Ayuda para lo que hace: conductas de luchar o huir.

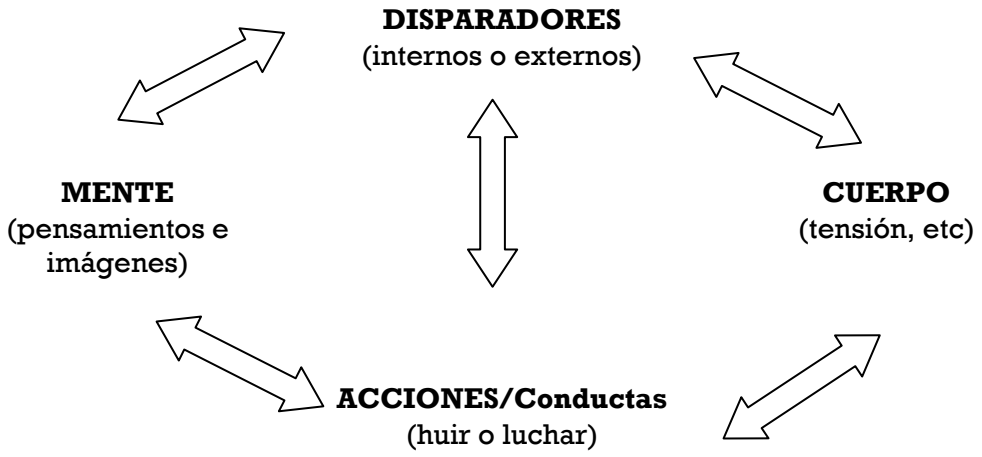
La conductas tales como chequear o llamar varias veces para estar seguro, la sobreprotección, la búsqueda de reaseguro pueden ser todas formas de "luchar" contra un peligro. Conductas como la procrastinación, la evitación, evasión, búsqueda de reaseguro, pueden ser conductas de "huir" de un peligro. Pero cuando usted está equivocado y no existe peligro, no necesita comportarse de esa manera. Usted aprenderá a cambiar sus acciones como respuesta a la preocupación con técnicas tales como "prevención de respuesta", "exposición en vivo" y "agenda de actividades placenteras".

Ayuda para manejar sus disparadores:

No realice copias sin autorización

Aprenderá técnicas que lo ayudarán a manejar sus disparadores de preocupación y a debilitar las relaciones que hacen que usted se comience a preocupar. Estas técnicas son "tiempo de preocupación acordado", "zonas libres de preocupación" u y "mindfulness".

EL PROCESO DE LA PREOCUPACIÓN



No realice copias sin autorización