

Calidad de Vida

Texto: Ricardo Ros (psicólogo).
Fotos: M^a Ángeles Tirado y Archivo.

La ansiedad es una respuesta que tenemos los seres humanos (y también los animales) cuando nuestro cerebro comprueba que existe un peligro que pone en riesgo nuestra vida. La ansiedad hace que huyamos o evitemos esa situación, es decir, nos ayuda a ponernos a salvo. Pero, ¿qué ocurre si nuestro cerebro interpreta como peligroso algo que es inofensivo? Inmediatamente envía síntomas de ansiedad, como si el peligro fuera real.



“STOP” A LA ANSIEDAD

Podríamos decir que hay dos tipos de ansiedad: la ansiedad positiva, que es consecuencia de peligros reales, y la ansiedad negativa, que responde a miedos que sólo están en

nuestra imaginación. La primera es buena porque nos moviliza y nos lleva a buscar una solución, mientras que la segunda es negativa porque nos bloquea y nos impide sacarle gratificación a la vida.

La ansiedad se produce siempre como consecuencia de dificultades a la hora de adaptarnos a los cambios que se van produciendo en nuestra vida.

El cerebro tiene una forma concreta de funcionar. Cuando algo tiene especial importancia para él, el cerebro produce una respuesta emocional. Sea buena o mala, el cerebro repite esa misma respuesta una y otra vez ante el mismo estímulo. Por ejemplo, ¿qué pasa por tu cabeza siempre que escuchas aquella canción especial o cuando hueles un aroma familiar? La canción o el aroma hacen que te vengan a la cabeza, no sólo el recuerdo de lo que ocurrió, sino también las sensaciones que tu cerebro tiene relacionadas con aquella situación. La ansiedad funciona de la misma manera, se queda "enganchada" y se activa cada vez que algo se lo recuerda a tu cerebro. Muchas veces, la ansiedad se produce por un motivo real (un susto, por ejemplo), pero se sigue manteniendo una vez que ha pasado el peligro real, ya que queda asociado el suceso que la motivó con la respuesta de miedo.

La ansiedad provoca de forma inmediata una serie de síntomas en el sistema nervioso con la finalidad de poner a salvo la vida. Experimentas sudoración, taquicardia, palpitaciones, un nudo en el estómago, falta de aire, la cabeza se embota... hay más de cuarenta síntomas relacionados con la ansiedad. Esto es maravilloso si el peligro es real, pero es un gran problema si no lo es.

Una vez que la ansiedad se ha "enganchado", cada vez hay más cosas cotidianas y habituales que te provocan esos

Sudoración, taquicardia, palpitaciones, un nudo en el estómago, falta de aire, la cabeza se embota... hay más de cuarenta síntomas relacionados con la ansiedad.

síntomas, cada vez hay más estímulos que provocan la misma reacción de ansiedad. La ansiedad se generaliza hacia cosas parecidas (primero te da miedo ir a una tienda, después te da miedo pasear por la ciudad, finalmente te da miedo salir de casa, por ejemplo)

Cuando hablamos de ansiedad, hablamos de normalidad. La ansiedad es un proceso absolutamente normal en el ser humano. Es una respuesta automática que se produce en nuestro cerebro más primitivo y reptiliano, el sistema límbico, cuando interpreta que existe un peligro para nuestra vida. Es lógico: todos los animales huyen del peligro o lo evitan. Esa es la principal característica de la ansiedad, evitamos las situaciones o huimos de ellas. Huída o evitación son los síntomas típicos de la ansiedad.

Cuando existe un motivo real, la ansiedad nos moviliza, nos obliga a buscar una solución. Si me enfrento a un peligro real, la ansiedad me ayudará a resolver ese peligro. Es lo que ocurre cuando se producen determinadas situaciones en nuestra vida cotidiana, un frenazo brusco, una persona amenazadora, una lámpara que se desprende de su soporte y cae al suelo de forma imprevista...

Sin embargo, cuando es nuestro cerebro quien interpreta que existe un peligro, pero este peligro no es real, sino imaginario, lo que ocurre es que nos quedamos bloqueados, indefensos. Si yo imagino que me ataca un león y mi cerebro lo codifica como algo real, entonces me enviará los mismos síntomas de ansiedad. Pero yo me quedaré inmobilizado, ya que no tengo escapatoria posible.

¿Qué ocurre? Que cuando empiezas a tener éstos síntomas acudes al médico pensando que te ocurre algo físico. El médico te receta alguna pastilla para eli-

minar el síntoma o te envía a un especialista, quien te pondrá otro tratamiento sintomático. Después de visitar a un rosario de especialistas, que no han conseguido eliminar el malestar, alguien te dice que vayas a un psiquiatra. El psiquiatra te dirá que lo que tienes es ansiedad y te pondrá un tratamiento sintomático, seguramente algún tranquilizante. Pasa el tiempo y te sigues encontrando fatal, porque notas que cada vez necesitas tomar más dosis del tranquilizante. Además, cada vez te encuentras peor en más sitios. Es como si tu ansiedad se estuviera generalizando hacia otros síntomas. Incluso es posible que los síntomas originales hayan desaparecido y ahora tengas otros diferentes. ¿Qué es esto? ¿Cómo puedo acabar con lo que me ocurre? Me dicen que todo depende de mí, de mi voluntad, que ponga más esfuerzo. Pero por mucho que lo intento, no consigo entender lo que me ocurre y mucho menos encontrar una solución.

La solución está en entender tu proceso interno y en descodificar la interpretación de la realidad que está haciendo tu cerebro de forma equivocada. Porque si hay un peligro real, entonces la ansiedad es algo maravilloso.

La ansiedad negativa se produce porque el cerebro piensa que hay un peligro para ti a través de tus pensamientos, cuando la realidad es que no hay nada que esté poniendo en peligro tu vida. Por muy seguro que sea el ascensor, si piensas que se va a caer y tu cerebro interpreta que tus pensamientos son ciertos, inmediatamente te enviará síntomas de ansiedad y tu conducta será de huída o de evitación.

¿Se ha fijado alguna vez cómo piensa? Se comunica con el mundo real a través de sus sentidos. También piensa a través

Calidad de Vida “STOP” A LA ANSIEDAD

de los sentidos: ve, oye o siente cosas en su interior. No es posible sentir sin pensar. Primero piensa y después siente.

El problema de la ansiedad está en pensamientos que su cerebro interpreta erróneamente como reales. Usted sabe racionalmente que no son verdad, pero se los cree a nivel emocional, "siente que son verdad". Si su cerebro cree que algo grave va a suceder, empieza a enviar síntomas de ansiedad. Ese pensamiento puede ser una imagen mental (de usted mismo o de otra persona o situación), un sonido (su propia voz, las palabras de alguien, un ruido o música...), o una sensación en el cuerpo (un cosquilleo, frío o calor...)

Si aprende cómo funciona su ansiedad, podrá acabar con ella en muy poco tiempo.

La característica principal de la ansiedad es que, poco a poco, se generaliza y cada vez hay más cosas que producen ansiedad.

CÓMO ELIMINAR LOS PENSAMIENTOS QUE LE CREAN ANSIEDAD

La ansiedad se produce en el pensamiento. Hace un pensamiento que su cerebro se cree que es verdad. Estos pensamientos pueden ser visuales (imágenes que ve en su cabeza), sensaciones (que nota en su cuerpo) o auditivos (cosas que se dice a sí mismo internamente con el lenguaje, en español). Vamos a hacer un ejercicio para cambiar el significado de estos pensamientos auditivos.

Haga este ejercicio, en el caso de que cuando piensa en lo que le produce malestar haya sonidos o voces mentales. Por ejemplo, si le digo que cuente mentalmente en su cabeza del 1 al 10, no salen sonidos de su boca, pero en su cabeza sí que oye los números 1, 2, 3 etc. Eso es pensar mentalmente con sonidos. Le voy a enseñar cómo puede hacer para que esos sonidos o voces no le molesten nunca más.

¿Sabe música? Si no sabe, no importa. ¿Sabe distinguir entre sonidos agudos y sonidos graves? Yo le ayudo. Un sonido agudo es como la voz de un niño, mientras que un sonido grave es como una voz fuerte. Ese sonido o esa voz que usted escucha, ¿cómo es, agudo o grave?

Ese sonido o esa voz que escucha, ¿es lento o rápido?

Voy a imaginar que lo que escucha es lento y grave. Muy bien, en ese caso quiero que escuche exactamente el mismo contenido, pero poniéndole la voz de los ratoncitos Pixie y Dixie. ¿No se acuerda cómo era su voz? No se preocupe, póngale entonces la voz de algún niño pequeño que conozca. Si lo que escucha es rápido y agudo, entonces póngale,

SINTOMAS DE LA ANSIEDAD

Existen muchos síntomas de ansiedad, fundamentalmente respuestas psicofisiológicas, es decir, respuestas que se producen en distintas partes del cuerpo, con un origen psicológico.

Ansiedad, nervios, angustia o estrés, son distintas denominaciones para un mismo fenómeno: el miedo.

Miedo a tener un infarto de miocardio, a morir, a que ocurra alguna desgracia, miedo a atragantarte, a tener vómitos, a producir demasiada o poca saliva, a respirar demasiado o con poca frecuencia. Miedo a estar en sitios muy grandes o muy pequeños, miedo a estar con gente o a estar solo. Miedo a viajar en automóvil, en tren, en avión, en bus o a subirse a los ascensores. Miedo a objetos concretos, a personas determinadas o a situaciones específicas. Miedo a animales, a la administración de inyecciones o a la visión de sangre. Temor intenso a tener crisis de ansiedad. Miedo a volverte loco o a perder la cabeza. Preocupaciones irracionales por cosas de la vida cotidiana. Pensamientos, impulsos o imágenes que aparecen en tu cabeza y no las puedes evitar.

le, por favor, al mismo contenido, la voz de alguna persona adulta que conozca y que tenga una voz recia, grave. Hágalo por favor.

Muy bien. Ahora lo que quiero pedirle es que oiga ese mismo pensamiento –estamos todo el rato con el mismo contenido– dos veces. La primera con el tono y la velocidad que le venga a la cabeza, sin buscar usted nada. La segunda vez, todo seguido, cambiándole a la velocidad y el tono contrarios. Hágalo una sola vez las dos veces.

¿Hay diferencia entre la primera y segunda vez? ¿La primera vez le produce malestar y la segunda vez no se la produce? Estupendo. Si no hay diferencia, cambie esa voz, póngale la voz de alguna otra persona que conozca y vuelva a probar si hay diferencia.

Cuando haya diferencia entre la primera y la segunda vez, quiere decir que ya podemos seguir adelante. En ese caso, vuelva a hacerlo las dos veces. Atención, sólo las dos veces, la primera con el tono que le venga a la cabeza, sin buscar usted nada, y la segunda vez, a continuación, cambiándole a la voz elegida.

¿Recuerda la canción que más le gusta? Tararéela en su interior.

Quiero pedirle que vuelva a escuchar en su interior el mismo pensamiento las dos veces. Sólo las dos veces, no lo haga más que las dos veces.

Piense ahora, por favor, en el lugar que más le gusta del mundo. ¿Cómo es?

Vuelva a escuchar lo mismo las dos veces. Recuerde, sólo las dos veces.

Ese lugar que tanto le gusta, ¿está cerca del mar o en la montaña?

Bien. Vuelva a hacer el mismo pensamiento las dos veces. Fíjese que le digo la primera vez como le venga a la cabeza. No le digo como era el original, porque lo que debe estar pasando es que se está mezclando con el segundo tono. Es estupendo que sea así. Muy bien, pues repítalo las dos veces. La primera vez como le venga a la cabeza, y si se mezcla es



Si se aprende cómo funciona la ansiedad, poco a poco se puede acabar con ella.

estupendo, y la segunda vez poniéndole la voz que ha elegido.

¿Hace cuánto tiempo que no acude a ese lugar que tanto le gusta? ¿Cuándo piensa volver?

Vuelva a hacerlo las dos veces. Ya sabe, si se está mezclando, mejor.

Estoy seguro de que será muy agradable volver en cuanto tenga oportunidad a ese lugar que tanto le gusta.

Hágalo las dos veces por última vez.

Si ahora lo piensa, a ver, piénselo, ¿qué sensación le produce su antiguo pensamiento? Enhorabuena. Ha cambiado. Ya nunca más volverá a molestarle. Además, le hemos dado orden a su cerebro de que ya no necesita sentirse mal por eso.

Eso que oye, ¿dónde lo oye? ¿Lo oye más por un oído que por el otro? Lo que le quiero pedir es que desplace ese sonido, como si fuera un altavoz. Lívelo al otro oído, cámbielo de posición, sáquelo fuera de su cabeza. Elija alguna de esas opciones y pruebe qué ocurre con la sensación. ¿Cambie la sensación cuando lo desplaza a otro lugar? Si es así, lo ha hecho muy bien. En ese otro lugar ya no le molestará nunca más.

Si ha hecho este ejercicio y no ha cambiado la sensación, quiere decir que habría que seguir trabajando o que sus miedos se producen con algún otro tipo de pensamiento.

¿TIENE ANSIEDAD?

Conteste este Test y lo sabrá:

Marque las cosas que le ocurren.

- Evito situaciones de la vida diaria por miedo a que me produzcan ansiedad
- Tengo palpitaciones del corazón
- Tengo sacudidas del corazón
- Tengo aceleración del pulso
- Tengo sensación de ahogo
- Tengo falta de aliento
- Tengo sensación de que me voy a atragantar
- Tengo opresión o malestar torácico
- Tengo náuseas o molestias abdominales
- Tengo inestabilidad, mareo o desmayo
- Tengo sensación de irrealidad o de estar separado de mí mismo
- Tengo sensación de embotamiento, desapego o ausencia de reactividad emocional
- Tengo falta de concentración o sensación de mente en blanco
- Tengo sensación de aturdimiento respecto al entorno
- Tengo irritabilidad sin motivo
- Tengo tensión muscular sin motivo
- Tengo dificultad para conciliar el sueño al acostarme
- Tengo sensación de no haber descansado al levantarme por la mañana
- Tengo inquietud o impaciencia frecuentes

- Tengo fatiga fácil y sin motivo
- Tengo sensación de entumecimiento o de hormigueo
- Tengo escalofríos o sofocos
- Tengo miedo a perder el control o a volverme loco
- Tengo miedo de hacerme daño a mí mismo o a los demás en un arrebato incontrolable
- Tengo miedo a hacer algo sin poderme controlar
- Tengo miedo a tener un infarto de miocardio
- Tengo miedo a morir o, a que muera algún ser querido o a que ocurra alguna desgracia
- Tengo miedo a estar solo o con demasiadas personas
- Tengo miedo a atragantarme, a tener vómitos, a producir poca o demasiada saliva, a cerrar demasiado o poco los párpados, a respirar demasiado o con poca frecuencia
- Tengo miedo a estar en sitios muy grandes o muy pequeños
- Tengo miedo a estar con gente
- Tengo miedo a viajar en automóvil, en tren, en avión, en bus o a subirme en ascensores
- Tengo miedo a objetos concretos, a personas determinadas o a situaciones específicas

- Tengo miedo a animales
- Tengo miedo a la administración de inyecciones o a la visión de sangre
- Tengo temor intenso a tener crisis de ansiedad; a volverme loco o a perder la cabeza
- Tengo preocupaciones irracionales por cosas de la vida cotidiana
- Tengo horror intenso ante el recuerdo permanente a lo largo de meses o años de un acontecimiento traumático (un accidente, muerte o amenazas reales)
- Tengo pensamientos, impulsos o imágenes que aparecen en mi cabeza y no las puedo evitar
- Tengo comportamientos irracionales (lavado de manos, puesta en orden de objetos, comprobaciones, etc.)
- Hago acciones repetitivas de acuerdo con determinadas reglas (rezar de determinada manera, contar o sumar matrículas de automóviles, pisar las baldosas al andar por la calle.

RESULTADOS DEL TEST

0-1: No tiene ansiedad

2-4: Su nivel de ansiedad es bajo

5-6: Su nivel de ansiedad es medio.

7-12: Su nivel de ansiedad es alto.

Más de 13: Su nivel de ansiedad es muy alto.