

¿Qué es la ansiedad?

Ansiedad es una reacción mental y física a las amenazas percibidas. Un poco de ansiedad es bueno. Nos protege del peligro, y nos ayuda enfocar la atención en los problemas. Pero cuando la ansiedad es demasiado grave, u ocurre con demasiada frecuencia, es un problema.

📍 Síntomas de ansiedad

preocupación incontrolable	nerviosismo excesivo	ritmo cardíaco acelerado	tension muscular
concentración interrumpida	dolor de estómago	problemas para dormir	evitación del miedo

📋 Tipos de ansiedad

Trastorno de ansiedad generalizada: Ansiedad excesiva o preocupación en varias partes de la vida, como el trabajo, la salud, las finanzas, o asuntos pequeños (completar las tareas de casa).

Fobia: Un miedo intenso de una situación u objeto específico, que es fuera de proporción de la amenaza real. Por ejemplo, el miedo de dar discursos o de araña representa una fobia.

Pánico: Una reacción ansiosa extrema cuando una persona tiene un ataque de pánico. Durante un ataque, la persona experimenta varios síntomas físicos, y está abrumado por un sentimiento de terror.

📈 ¿Cómo crece la ansiedad?



La ansiedad te motiva a evitar las cosas que te dan miedo. Cuando evitas un objeto de miedo, hay un alivio inmediato pero breve. Sin embargo, la próxima vez que una amenaza similar ocurre, te vas a sentir aun más asustado. Esto crea un ciclo dañoso de evitación, y la ansiedad se hace peor.

⊕ Tratamiento de ansiedad

Terapia cognitivo conductual (TCC)

TCC es un tratamiento muy efectivo para la ansiedad. En la TCC, se desafía los pensamientos negativos que contribuyen a la ansiedad. A veces, incluye algunos elementos de la desensibilización sistemática y técnicas de relajación.

Desensibilización sistemática

El terapeuta y el cliente crean un plan para gradualmente encontrarse con las situaciones que producen ansiedad, rompiendo el ciclo de evitación. Con bastante exposición, la ansiedad se hace menos poderosa, y los síntomas disminuyen.

Técnicas de relajación

Varias técnicas—como la respiración profunda, relajación muscular progresiva, y atención plena—proveen alivio inmediato de los síntomas de la ansiedad. Con paciencia, las técnicas de relajación se vuelven una forma poderosa de manejar la ansiedad en el momento.

Medicación

La medicación ayuda a controlar los síntomas incómodos de ansiedad. Sin embargo, la medicación no cambia los problemas subyacentes, y por eso se usa en combinación con la terapia. La necesidad de medicación varía mucho, caso por caso.