

¿Qué es la Ansiedad?

"Mis ataques de pánico los detonaban la ansiedad por separación debido a la pérdida de mi papá."

Annie Olivares tenía 9 años cuando su papá murió de un infarto cardíaco repentino. Ese trauma le creó ansiedad que no podía controlar.

"Cuando mi mamá me dejaba en la escuela, no era capaz de dejar su lado porque estaba preocupada que algo le iba a pasar a ella."

El trastorno de ansiedad como el de Annie es más que nervios o ansiedad que sentimos, digamos por un proyecto importante de trabajo o por malas condiciones al manejar. La ansiedad se vuelve un trastorno si no desaparece o si interfiere con la vida diaria. Los trastornos de ansiedad son muy comunes. Casi 40 millones de adultos en EU tienen un tipo de trastorno de ansiedad.

"Una de cuatro personas van a ser diagnosticadas con un trastorno de ansiedad en algún momento de su vida. Millones y millones de personas en este país, sufren de condiciones basadas en la ansiedad."

Hay varios tipos de trastornos de ansiedad, todos con sus propios síntomas. Los más comunes incluyen trastorno de pánico, fobias, ansiedad social y ansiedad generalizada.

"Creo que se vuelve debilitante cuando hace que dude de mis habilidades."

Sarah Reed es una psicóloga próspera que tiene una carrera impresionante y muchos logros personales. Sin embargo, ella sufre de pensamientos ansiosos que hacen que dude de sí misma.

"En este sentido que no soy tan inteligente como las personas piensan. Que no soy tan capaz como creen que soy, Que algún día se van a dar cuenta que soy un fraude."

"Hablamos de personas que desafortunadamente se preocupan por horas durante el día, al punto de no ser capaces de completar muchas de sus tareas básicas, y que son importantes para ellos."

Las fobias, otra forma del trastorno de ansiedad, implican un miedo intenso e irracional.

El objeto de la fobia no es peligroso como piensa la persona. Las fobias comunes incluyen miedo a ciertos objetos, como arañas, o situaciones como miedo a las alturas o de subirse a elevadores. El miedo es desproporcionado al riesgo real. José Carmona sufre de agorafobia, se siente atrapado y con pánico si está con muchas personas, se sube a un autobús, o está en lugares abiertos o cerrados.

"Muchos días, no me quiero ni levantar. Pero hay días en los que me obligo a hacerlo."

José siempre tiene consigo una "bolsa para el estrés" para ayudarlo con la ansiedad incluyendo un fidget spinner.

"Porque cuando lo mantienes dando vueltas, como que te hipnotiza y no piensas en la ansiedad. Lo he hecho hasta por 30 minutos y me sentí mucho mejor al terminar."

Si se siente ansioso la mayoría del tiempo, y sus miedos interfieren con su vida, hable con un profesional de salud mental o con su doctor.

¿Qué es la Ansiedad?

"Pienso que si alguien está dudando y no saben si deberían buscar ayuda, esto es una indicación de que sería buena idea."

Cada trastorno de ansiedad es diferente, un profesional médico o especialista puede ayudarlo a comprender como el tratamiento puede ayudar a reducir sus síntomas. Estos síntomas podrían incluir: Un miedo o terror intensos; Sentirse tenso o asustadizo; Inquietud; Irritabilidad, o Anticipando que lo peor va a suceder. Los síntomas físicos de ansiedad pueden incluir: El corazón acelerado o falta de aliento; Sudoración, temblores y tics; Dolores de cabeza, fatiga o dificultad para dormir, y Malestar estomacal, orinar con mucha frecuencia o diarrea.

Lo bueno es que hay tratamientos para la ansiedad, incluyendo medicamentos y psicoterapia, o terapia verbal.

"Hay terapias y medicamentos muy específicos que han sido efectivos para el tratamiento de estas condiciones. No es como en la antigüedad que no importaba cuál era tu problema y te daban la misma medicina y la misma terapia. Es muy personalizada. Y la investigación muestra que es muy efectiva."

Con el tratamiento correcto puede manejar su trastorno de ansiedad, y evitar que lo controle a usted.