

¿Cómo se Trata la Ansiedad?

"Cuando llegué al punto en que pensé que me iba a suicidar, supe que necesitaba ayuda profesional."

Claudine Jackson tiene un trastorno de ansiedad, complicado por depresión y un TEPT. Y no es la única. De hecho, casi 1 de cada 5 hombres y mujeres en los Estados Unidos viven con una enfermedad mental. Y los trastornos de ansiedad son los más comunes. Con tratamiento y apoyo de un club social creado específicamente para personas con enfermedades mentales, Claudine ahora ha vuelto a encarrilarse.

"Pedí ayuda profesional, y deje de aislarme, empecé a ir al Grand Avenue Club e intenté asociarme con personas con mi misma condición. Y eso ayudó a elevar mi amor propio y me motivó a salir y dejar de esconderme de mi propia condición."

Igual que muchas personas que tienen un trastorno de ansiedad generalizada, Claudine se benefició de la terapia verbal. Una de las más efectivas terapias verbales es la terapia de comportamiento cognitivo, o TCC.

"TCC es un tratamiento que tiene dos metas principales. La primera es ayudar a que el individuo identifique pensamientos y comportamientos dañinos y que están perpetuando el problema que tienen. El segundo paso de la terapia de comportamiento cognitivo es tratar de reemplazarlos por comportamientos más saludables y adaptables."

Molly Hass ha encontrado que la TCC ha sido algo crítico para el manejo de su trastorno de ansiedad social. Una "herramienta" que aprendió, fue la reconstrucción mental que quiere decir elegir una emoción o situación estresante y pensar en esta de manera diferente.

"Decían, 'nos vamos a enfocar en lo que potencialmente va a suceder,' O tal vez, '¿qué es lo peor que podría suceder? Vamos a ensayar. ¿Cómo te va a afectar esto? para demostrar que lo más seguro es que vas a estar bien, aunque suceda lo peor que te imaginaste."

Aprendiendo y practicando TCC es una forma muy buena de controlar la ansiedad.

"Va a ser un periodo de tiempo relativamente corto en el que trabajaremos juntos para ayudarlo a perfeccionar esas habilidades. Pero cuando llegue a ese nivel, va a saber qué debe hacer y aplicar esas habilidades en situaciones difíciles de ahora en adelante."

La terapia de exposición, otro tipo de TCC, puede ayudar a que la persona enfrente sin peligro, un objeto o situación que les crea ansiedad o miedo. Junto a la terapia verbal, los medicamentos son comúnmente recetados para tratar trastornos de ansiedad.

"El principal tratamiento para la ansiedad es un ISRS, o inhibidor selectivo de recaptación de serotonina. Ayuda con la depresión y la ansiedad en forma consistente y segura."

"Ese aumento de serotonina nos hace sentir más tranquilos, menos preocupados y por lo mismo, menos ansiosos. Toma un poco de tiempo para sentir el efecto contra la ansiedad. No mejora el primer día que toma la pastilla, pero, con tiempo, esos medicamentos ayudan a reducir su ansiedad y ayudan a que se sienta mejor."

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

healthclips

¿Cómo se Trata la Ansiedad?

Además de los ISRS, IRSN, o inhibidores de recaptación de serotonina-norepinefrina, se usan otros antidepresivos para tratar la ansiedad. Medicamentos contra la ansiedad, como benzodiazepinas y los Bloqueadores Beta, también pueden ayudar con síntomas físicos como el latido rápido del corazón o temblores. Cada persona y cada trastorno de ansiedad es diferente. Por lo tanto, con un poco de prueba y error - y tiempo- va a encontrar cuál medicamento es mejor para usted.

"Todos los medicamentos tienen efectos secundarios, para algunas personas puede ser algo mínimo; Y para otras, puede ser tan abrumador que no pueden seguir tomando el medicamento."

Claudine dice que debe tener paciencia.

"A veces toma una o dos tipos de medicinas para encontrar la combinación correcta para ti. Pero cuando aciertan, vas a tener una vida maravillosa."

"Además de medicamentos y terapia, muchas personas que tienen un trastorno de ansiedad encuentran que los cambios de estilo de vida ayudan."

"Sin duda, cualquier método que mejore la capacidad de relajación resulta crucial. La meditación a veces hace esto."

"El estrés fue lo que me sugirió que necesitaba aumentar mi ejercicio. Necesitaba meditar con más frecuencia."

Jim Hill controla el estrés de su trastorno de ansiedad generalizada, en parte, con el ejercicio.

"Respiras mejor. Tu circulación de sangre es mejor. Todo es mejor. Pero la liberación de endorfinas que son la droga natural más maravillosa que tu cuerpo produce, no te deja con la mente confusa, y te hacen sentir maravillosamente."

Cambios de estilo de vida positivos, medicamentos y terapia ayudan a que alguien con un trastorno de ansiedad recupere su vida. Buen apoyo en la familia, amigos o, en el caso de Claudine, un club social para personas con enfermedades mentales también hace un mundo de diferencia.

"Empecé haciendo todo tipo de trabajo de voluntaria, y cosas maravillosas ayudaron a retarme, y reafirmar que todavía podía tener crecimiento personal y enfrentar mi enfermedad mental en un nivel normal."