

# Viviendo con un Trastorno de Ansiedad Social

*"Entre más tengo que interactuar con otras personas, me siento más ansiosa."*

Molly Hass es una de 15 millones de Americanos que sufren de un trastorno de ansiedad social. Para ella, como para la mayoría, esto empezó en su adolescencia, con un miedo intenso de sentirse avergonzada, rechazada o humillada cuando trataba con otras personas. No es cuestión de ser tímido.

*"No soy tímida. Me gustan las personas, me gusta hablar con ellas, pero la ansiedad interfiere y siento que no puedo hacer lo que quisiera hacer."*

Para ser diagnosticado con el trastorno de ansiedad social, los síntomas deben estar presentes cuando menos por seis meses e interferir con la vida diaria... el trabajo, escuela, salir con amigos.

*"Al punto que la persona tal vez se aísla literalmente de la sociedad. Que no salga de su departamento o de un cuarto todo el día."*

*"Empiezo a temblar, mis manos tiemblan, mi voz tiembla. Me enfermo del estómago. Empiezo a tartamudear, se me seca la boca. Similar a las personas que tienen miedo de hablar en público. Es muy similar. Si es severo, siento que me podría desmayar, que no puedo estar parada."*

Molly se dio cuenta que necesitaba ayuda hace unos años, cuando la depresión y la ansiedad la habían desgastado por completo.

*"Me sentía ansiosa y no sabía cómo pararlo. Me volví suicida, este fue el punto cuando decidí que esto no era algo que yo podía arreglar sola."*

Para algunas personas con trastorno de ansiedad social, los medicamentos pueden ayudar, pero con o sin ellos, la terapia es altamente recomendada.

*"En verdad, el tratamiento estándar de oro para el trastorno de ansiedad social es la Terapia de Comportamiento Cognitivo, o TCC."*

La Terapia de Comportamiento Cognitivo puede ofrecerle a la persona que sufre de ansiedad, herramientas para ayudarlos a enfrentar lo que esté provocando su angustia.

*"Puede cambiar su forma de pensar y su conducta antes de entrar en esas situaciones, para no estar ansioso."*

Algo que también ayuda a Molly con su ansiedad social es el "Reencuadre Cognitivo", esencialmente pensando en lo mejor y lo peor que podría suceder en cualquier situación determinada.

*"Y después te enfocas en lo que es más probable que suceda, porque lo más seguro es que no va a ser lo mejor. Probablemente sea algo intermedio. O, aunque suceda lo peor, ¿cómo te va a afectar en tres años? ¿Va a hacer una diferencia?"*

Otra "herramienta" de la TCC es la terapia de exposición.

# Viviendo con un Trastorno de Ansiedad Social

*"Lo que TCC tiene que incluir es ayudar a que las personas gradualmente enfrenten lo que llamamos exposición a las situaciones temidas. Situaciones sociales en las que la persona podría enfrentar una potencial crítica o momento de vergüenza."*

*"Es tener que llamar a alguien por teléfono, porque eso me causa ansiedad. O tengo que conocer a alguien. Tengo que hablar con alguien nuevo en una cafetería. Así que parte de mi terapia continua es 'Ok tengo que seguir haciendo las cosas que me provocan ansiedad, y no tengo permitido no hacerlas porque me causan ansiedad.'"*

Molly también ha encontrado que las actividades calmantes, y dormir suficiente, ayudan con su ansiedad.

*"Hay cosas que puedo hacer, como tocar el piano, hornear. También me gusta colorear, eso es muy relajante para mí. Estoy haciendo cosas que de inmediato me ayudan a salir de esto."*

Las personas con un trastorno de ansiedad social corren mayor riesgo de desarrollar otros trastornos mentales, como ataques de pánico, depresión o abuso de alcohol. Es por esto que es importante encontrar ayuda.

*"No importa cuán oscura o torcida esté, puedes volver a recuperar tu vida. El tratamiento vale la pena."*

*"No me di cuenta de lo mejor que podía ser mi vida hasta que fui a la terapia y aprendí estas habilidades que me ayudaron a controlarla día a día."*