

LA ANSIEDAD

¿Qué es la ansiedad?

Un sentimiento muy fuerte en el ser humano es el miedo. En las sociedades modernas adopta varios patrones, siendo el estrés uno de los más comunes. Dicha sensación consiste en un estado de tensión física o psicológica, que ocurre ante los inconvenientes de la vida diaria y ante temores reales o imaginarios. Cuando adquiere proporciones exageradas y afecta de manera negativa la vida, recibe el nombre de ansiedad.

¿Cual es el origen de la ansiedad?

De acuerdo con la ciencia, existen causas biológicas, psicológicas y del medio ambiente que determinan su aparición.

Según investigaciones realizadas en las últimas décadas, la clave se encuentra en las células nerviosas, también conocidas como neuronas. Tales células utilizan sustancias químicas especiales para comunicarse entre sí, denominadas neurotransmisores. En las personas con ansiedad hay un exceso de dos de estos neurotransmisores en particular: noradrenalina y serotonina. Por eso, los científicos consideran que tales compuestos constituyen piezas esenciales para comprender la causa del padecimiento.

En muchos casos, la producción aumentada de serotonina y noradrenalina es resultado de una predisposición genética. Esto explica por que los familiares de un paciente con ansiedad tienden a sufrir también la misma enfermedad en algunos casos.

En otros casos, la elevación de estas sustancias químicas en el cerebro no es debido a la influencia de genes especiales sino que constituye una reacción del cerebro ante experiencias traumáticas de la infancia o en la etapa adulta.

Muchos expertos han buscado otras explicaciones que no involucran a las células nerviosas ni los neurotransmisores por ejemplo, los psicólogos afirman que los individuos con ansiedad tienen una manera particular de ver el mundo, con una marcada tendencia a percibirlo de manera negativa y catastrófica, lo cual explica sus síntomas. Por ejemplo, suelen pensar que sus dificultades actuales son insalvables y que el futuro les traerá mayores inconvenientes. En

consecuencia, permanecen es un estado permanente de tensión emocional que les impide vivir con plenitud.

¿Cuáles son las principales manifestaciones de la ansiedad?

Existen varias formas de ansiedad, cada una de las cuales exhibe síntomas particulares que permiten identificarla.

Una variedad muy importante es conocida con el nombre de ansiedad generalizada, la cual cursa con un estado permanente de angustia difícil de controlar, acompañado por otras manifestaciones como cansancio permanente y tensión muscular. Quienes la padecen también tienen dificultad para concentrarse o mantener su mente despejada, se tornan irritables y duermen mal.

Algunas personas presentan una condición diferente llamada trastorno de pánico, que consiste en ataques repentinos e impredecibles de miedo intenso, de corta duración. Tales crisis suelen estar acompañados por miedo a morir o perder el control, vértigo, opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, temblor, sudoración, náusea, adormecimiento de las manos y palidez en la cara.

Otras formas de ansiedad muy conocidas son las fobias, donde aparecen síntomas parecidos al pánico pero desencadenados por un estímulo evidente, como sangre, agujas, insectos, animales o lugares encerrados, para mencionar ciertas situaciones comunes. Una forma especial es la fobia social, donde el individuo siente una fuerte tensión emocional cuando entra en contacto con personas desconocidas. Por ello, trata de evitar cualquier tipo de relación interpersonal y por ello quienes la padecen se comportan como personas tímidas y aisladas.

Muchas personas que han vivido situaciones traumáticas donde fue amenazada su vida o integridad física, tal como ocurre durante asaltos, violaciones, guerras o catástrofes naturales, padecen un tipo especial de ansiedad conocido como trastorno por estrés postraumático. Un fenómeno común entre tales sobrevivientes consiste en revivir de manera repetida su tragedia (incluso durante el sueño), lo cual genera episodios de intensa angustia y terror.

Es posible también que cambien su estilo de vida, tratando de evitar cualquier circunstancia relacionada con el trauma, hasta el punto de abandonar muchas actividades o compañías habituales. De manera simultánea, aparecen dificultades para dormir y concentrarse, junto con sobresaltos frecuentes.

Una variedad particular es el trastorno obsesivo compulsivo, en el cual aparecen ideas fijas e irracionales que contaminan la mente generando enorme angustia. Tales pensamientos son denominados obsesiones y adquieren un carácter particular en cada persona. Los más comunes consisten en el miedo a ser contaminado o de realizar actos inapropiados.

Para liberar la tensión que producen sus obsesiones, el individuo debe ejecutar actos muy peculiares, denominados compulsiones, que muchas veces resultan absurdos (por ejemplo, mantener todo en orden a su alrededor, verificar una y otra vez su conducta o adoptar ciertos ritos).

La ansiedad es muy difícil de manejar solo (a) si tu consideras que padeces de ansiedad es importante buscar ayuda psicológica.