

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una reacción mental y física a las amenazas percibidas. En pequeñas dosis, la ansiedad es útil. Nos protege del peligro y enfoca nuestra atención en los problemas. Pero cuando la ansiedad es demasiado grave o se produce con demasiada frecuencia, puede llegar a ser debilitante.

📍 Síntomas de ansiedad

preocupación sin control	nerviosismo excesivo	problemas para dormir	tensión muscular
mala concentración	aumento de la frecuencia cardiaca	malestar estomacal	evitar el miedo

📋 Tipos de ansiedad

Ansiedad generalizada: Una cantidad excesiva de ansiedad o preocupación en varias áreas de la vida, como las responsabilidades de trabajo, la salud, las finanzas o las preocupaciones menores.

Fobias: Un miedo muy intenso a una situación u objeto específico que está fuera de proporción con su amenaza real. Por ejemplo, el miedo a dar discursos o a las arañas, podría considerarse como una fobia.

Pánico: Una respuesta de ansiedad extrema en la cual una persona experimenta un ataque de pánico. La persona experimenta numerosos síntomas físicos y se ve abrumada por una sensación de pavor.

📈 ¿Cómo aumenta la ansiedad?



La ansiedad hace que las personas eviten las cosas que les dan miedo. Al evitar una cosa "aterradora", se produce una sensación de alivio inmediata, pero de corta duración. Sin embargo, la siguiente vez que se presente una amenaza similar, se sentirá aún más aterradora. Esto crea un ciclo perjudicial de evitación y empeoramiento de la ansiedad.

⊕ Tratamientos para la ansiedad

Terapia cognitivo-conductual (TCC)

La TCC es un tratamiento muy eficaz para la ansiedad. Durante la TCC, se identifican y se cuestionan los patrones de pensamiento poco saludables que generan la ansiedad. A menudo, la TCC también incluye componentes de terapia de exposición y habilidades de relajación.

Terapia de exposición

Durante la terapia de exposición, el terapeuta y el paciente crean un plan para enfrentarse gradualmente a las situaciones que producen ansiedad, rompiendo el ciclo de evitación. Con la suficiente exposición, la ansiedad pierde su poder y los síntomas disminuyen.

Habilidades de relajación

Diversas técnicas como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la atención plena proporcionan un alivio inmediato de los síntomas de la ansiedad. Con la práctica, las habilidades de relajación se convertirán en una forma poderosa de manejar la ansiedad.

Medicamentos

Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas de la ansiedad. Sin embargo, los medicamentos no solucionan los problemas subyacentes de la ansiedad, por lo que suelen utilizarse junto con la terapia. La necesidad de medicamentos varía según el caso.