Cuando la preocupacion se vuelve demasiado grande: entendiendo la ansiedad que no nos deja vivir

Cuando la preocupacion se vuelve demasiado grande: entendiendo la ansiedad que no nos deja vivir

Todos nos hemos sentido nerviosos alguna vez. Ese cosquilleo en el estomago antes de una presentacion importante, las manos sudorosas en una primera cita, o ese pensamiento que nos mantiene despiertos a las tres de la manana preguntandonos si cerramos bien la puerta. Es completamente normal. El problema empieza cuando esa sensacion ya no es ocasional, sino que se convierte en una companera constante que decide por nosotros que podemos hacer y que no.

La ansiedad es como un sistema de alarma en nuestro cuerpo. Cuando funciona bien, nos avisa de peligros reales y nos ayuda a reaccionar rapido. Pero imagina que esa alarma se volviera loca y empezara a sonar sin razon aparente, a cualquier hora del dia, incluso cuando estas tranquilo viendo una pelicula. Asi es como viven millones de personas que sufren de trastornos de ansiedad.

El preocupado profesional: cuando todo es motivo de inquietud

Hay personas que llevan la preocupacion como quien lleva una

mochila pesada que nunca puede quitarse. Se llama trastorno de ansiedad generalizada, y es mas comun de lo que pensamos. No se trata de preocuparse por algo especifico, como un examen o una cuenta sin pagar. Es preocuparse por todo, todo el tiempo.

Maria, por ejemplo, se despierta ya pensando en mil cosas que podrian salir mal. ?Y si el jefe esta de mal humor? ?Y si su hijo tiene problemas en la escuela? ?Y si ese dolor de cabeza es algo grave? ?Y si no llega a tiempo al dentista la proxima semana? Su mente es como una maquina de fabricar preocupaciones que nunca descansa. Lo peor es que ella misma sabe que muchas de esas cosas probablemente no pasaran, pero no puede evitarlo.

Las personas con este trastorno suelen sentirse cansadas constantemente, tienen problemas para dormir, les duelen los musculos de tanto mantenerlos tensos sin darse cuenta, y les cuesta concentrarse porque su cabeza esta siempre en otro lugar. Es agotador vivir asi, como si estuvieras constantemente esperando malas noticias que nunca llegan.

El terror que llega de la nada: las crisis de panico

Ahora imagina esto: estas en el supermercado, haciendo tus compras normales, cuando de repente tu corazon empieza a latir tan fuerte que sientes que se te va a salir del pecho. No puedes respirar bien, te mareas, sientes hormigueo en las manos, sudas frio, y tienes la certeza absoluta de que te estas muriendo. Piensas que es un infarto. Corres a urgencias, te hacen todos los examenes posibles y te dicen que tu corazon esta perfectamente bien. Acabas de tener tu primer ataque de panico.

Los ataques de panico son terrorificos porque aparecen sin previo aviso. Duran entre diez y veinte minutos, pero se sienten como una eternidad. El cuerpo reacciona como si estuvieras en peligro mortal, aunque estes en un lugar completamente seguro. Lo mas dificil viene despues, cuando

empiezas a vivir con miedo al miedo. Te da tanto terror que vuelva a pasar que empiezas a evitar lugares o situaciones donde tuviste el ataque. Si te paso en el metro, dejas de usar el metro. Si fue en un centro comercial, ya no quieres ir de compras.

Muchas personas terminan practicamente encerradas en sus casas, no porque el mundo sea peligroso, sino porque tienen miedo de tener otro ataque en publico. Es una prision invisible que construyen sin querer, ladrillo por ladrillo, cada vez que evitan algo por temor.

El miedo a los demas: cuando socializar es un suplicio

Para algunas personas, el mayor terror no son los espacios cerrados ni las preocupaciones constantes, sino simplemente estar rodeados de gente. La ansiedad social es mucho mas que ser timido o introvertido. Es un miedo intenso y persistente a situaciones sociales donde podrias ser juzgado, observado o evaluado por otros.

Carlos lleva meses sin salir con sus amigos. No es que no quiera, es que la sola idea de estar en un grupo lo paraliza. Piensa que dira algo estupido, que todos se reiran de el, que notaran que esta nervioso y eso lo hace sentir aun peor. En las reuniones de trabajo apenas puede hablar porque siente que todos lo estan mirando, esperando que cometa un error. Comer en publico, hacer una llamada telefonica donde otros puedan escucharlo, o simplemente caminar por la calle sintiendo que la gente lo observa, todo se convierte en un desafio monumental.

Lo triste es que estas personas suelen ser etiquetadas como antipaticas o arrogantes, cuando en realidad estan sufriendo por dentro. Quieren conectar con otros, pero su cerebro les dice constantemente que van a ser rechazados o humillados. Asi que poco a poco van reduciendo su mundo, rechazando invitaciones, evitando oportunidades laborales, dejando pasar

experiencias bonitas solo porque implican estar con otras personas.

?Por que nos pasa esto?

No hay una causa unica. A veces es genetico, como heredar el color de ojos de tus padres pero en version sistema nervioso sensible. Otras veces son experiencias dificiles en la infancia o eventos traumaticos que dejaron una huella. El estres cronico tambien puede ser el detonante, como cuando llevas tanto tiempo viviendo bajo presion que tu cuerpo ya no sabe estar tranquilo.

Tambien influye como aprendimos a manejar nuestras emociones. Si creciste en un ambiente donde expresar miedo o preocupacion era visto como debilidad, probablemente aprendiste a guardar todo dentro hasta que explota de otras maneras. Y en esta epoca moderna, con las redes sociales mostrandonos constantemente vidas perfectas ajenas y las presiones de tener que ser exitosos en todo, no es sorpresa que los trastornos de ansiedad vayan en aumento.

La buena noticia: se puede salir de ahi

Lo mas importante que debes saber es que estos trastornos tienen solucion. No es algo con lo que tengas que cargar toda la vida como si fuera tu destino. La terapia psicologica, especialmente la terapia cognitivo-conductual, ha demostrado ser muy efectiva. Te ayuda a entender esos pensamientos que alimentan la ansiedad y a cambiarlos por otros mas realistas. Tambien te ensena tecnicas concretas para manejar los sintomas cuando aparecen.

En algunos casos, los medicamentos pueden ser utiles, especialmente al principio cuando la ansiedad es tan intensa que no te deja ni pensar en hacer terapia. Pero no son la solucion magica definitiva, son mas bien un apoyo temporal mientras aprendes otras herramientas.

Y hay cosas que puedes hacer por tu cuenta que ayudan mas de lo que imaginas. El ejercicio fisico regular, dormir bien, reducir la cafeina y el alcohol, practicar tecnicas de respiracion o meditacion, todo suma. No es que con esto vayas a curarte, pero si hace mas manejable el dia a dia.

Romper el silencio

Tal vez lo mas dificil de los trastornos de ansiedad es que son invisibles. Nadie puede ver tu panico interior, asi que muchas veces la gente minimiza lo que sientes. Te dicen „calmate“, „no es para tanto“, „solo estas exagerando“, como si fuera tan facil como apretar un boton. Eso hace que muchas personas sufran en silencio durante anos antes de pedir ayuda, sintiendose debiles o defectuosas por no poder „simplemente superarlo“.

Pero la ansiedad no es debilidad ni exageracion. Es una condicion medica real que afecta tu cerebro, tu cuerpo y tu vida entera. Y reconocerlo, hablar de ello y buscar ayuda no es rendirse, es todo lo contrario. Es decidir que mereces vivir sin ese peso constante, que tu vida puede ser mas que evitar situaciones y aguantar sintomas.

Si te identificas con algo de lo que has leido aqui, si sientes que la ansiedad esta controlando demasiadas areas de tu vida, habla con alguien. Un medico, un psicologo, un amigo de confianza. El primer paso siempre es el mas dificil, pero tambien es el que abre la puerta a una vida donde finalmente puedes respirar tranquilo.

Articulos relacionados

Aplicacion de Antidepresivos en el Sindrome de Fatiga Cronica

Salud masculina: medicamentos para el tratamiento de la prostata y los trastornos sexuales

El Impacto del Estres y la Edad en la Vida Intima del Hombre

Sprachmittlung für geflüchtete Menschen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte: Praxisempfehlungen für Sprachmittler*innen

Liebe Netzwerkmitglieder,

wir möchten auf eine neue Paritätische Arbeitshilfe hinweisen:

Sprachmittlung für geflüchtete Menschen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte: Praxisempfehlungen für Sprachmittler*innen

Diese Arbeitshilfe ist für die Arbeit mit geflüchteten Menschen im Bereich der sexuellen und reproduktiven Gesundheit und Rechte gedacht. Sie gibt Handlungsempfehlungen für Sprachmittler*innen und ist im Rahmen des Projekts:

"Empowerment mit Sprach- und Kulturmittler*innen als Multiplikator*innen für die Vermittlung und Wahrnehmung von sexuellen und reproduktiven Rechten geflüchteter Menschen" entstanden.

Die Broschüre kann hier heruntergeladen werden:

https://www.der-paritaetische.de/alle-meldungen/sprachmittlung-fuer-gefluechtete-menschen-im-bereich-der-sexuellen-und-

reproduktiven-gesundheit-und-rechte-praxisempfehlungen-fuer-sprachmittlerinnen/

Flyer Projekt „Qualifizierung regionaler Inklusionscluster zu Flucht und Behinderung“