



¿Qué es la ANSIEDAD?

¿Qué es la ansiedad? ¿Cuándo es necesario recurrir a un tratamiento psicológico?

ANSIEDAD

La ansiedad es una respuesta del organismo ante lo que **percibe como una amenaza** para su integridad, ya sea física o mental.

La ansiedad es activada por un estímulo no tan claro, es un miedo anticipatorio ante una amenaza futura a diferencia del miedo que presenta ante una amenaza concreta, real o imaginaria. Tanto el miedo como la ansiedad activan una respuesta de lucha o huida, nos preparan para la acción.

La ansiedad es **una experiencia universal** que puede aparecer ante una entrevista de trabajo, una presentación en público, un encuentro social. El problema viene cuando la ansiedad o el miedo son desproporcionados, limitantes o suceden ante estímulos que objetivamente no representan un peligro. En esos casos, nos encontramos con una ansiedad desadaptativa, que hace sufrir o limita la vida de la persona.

SÍNTOMAS DEL TRANSTORNO DE ANSIEDAD

🧠 **Somáticos o físicos:** mareos o sensación de inestabilidad, sudoración excesiva, taquicardia, palpitaciones, sensación de ahogo, temblores, rigidez o debilidad muscular, insomnio, náuseas, sensación de tener un “nudo” en el estómago o molestias digestivas, rigidez muscular, hormigueo, cansancio y dolor de cabeza tensional.

🧠 **Cognitivos o psicológicos:** ideas obsesivas, pensamientos negativos o catastróficos, problemas de memoria, dificultades para concentrarse, preocupación excesiva, sensación de confusión, percepción de peligro o amenaza, pensamiento acelerado y problemas para tomar decisiones, despersonalización, desrealización, temor, miedo a morirse a volverse loco o a perder el control, susceptibilidad, problemas de concentración y de memoria.

🧠 **Conductuales:** hiperactividad motora, bloqueos, impulsividad, deseo de escapar o huir de ciertas situaciones, estado de alerta permanente y dificultad para permanecer tranquilo en el mismo lugar.

🧠 **Emocionales:** angustia, miedo, sensación de falta de control, irascibilidad, inseguridad, sensación de extrañeza y/o vacío, incertidumbre, agobio e inquietud.

🧠 **Sociales:** dificultades para seguir el curso de una conversación, verborrea, quedarse en blanco, impulsividad o temor ante los conflictos interpersonales y dificultades para expresar sus opiniones y hacer valer sus derechos ante los demás.

Cada persona puede presentar unos **síntomas concretos diferentes** a los de otra persona, dependiendo de su vulnerabilidad y predisposición genética y psicológica y sus experiencias vitales.

CONSECUENCIAS DE SUFRIR UN TRASTORNO DE ANSIEDAD

Cuando el nivel de ansiedad es moderado, la persona puede funcionar socialmente, pero cuando el trastorno de ansiedad no se diagnostica, ni se trata, con el paso del tiempo el problema suele empeorar, haciendo que la persona asuma una serie de comportamientos extremos cuyo objetivo es garantizar su “seguridad”. Por eso, no es extraño que lleguen a **evitar salir de casa** y que **rechacen el contacto social**, alejándose cada vez más. Obviamente, de esta forma se ve afectada profundamente su vida familiar, social y laboral. En los casos más graves, incluso aparecen dificultades para realizar las actividades más sencillas, como **salir a hacer la compra**.

Además, los síntomas de la ansiedad pueden agravarse y derivar en distintos trastornos. La mayoría de ellos se agrupan en torno a un miedo, temor o ansiedad excesivos:

 **Trastorno obsesivo compulsivo (TOC).**

 **Agorafobia.**

 **Ansiedad generalizada.**

 **Trastorno de pánico (ataques de ansiedad o crisis de angustia).**

 **Estrés.**

 **Hipocondría (miedo a padecer una enfermedad).**

 **Trastorno dismórfico corporal (preocupación excesiva por los defectos físicos).**

 **Bloqueo mental.**

TRATAMIENTO

Gracias a la psicoterapia Cognitiva Conductual combinada con hipnosis clínica y otras herramientas terapéuticas conseguirás:

- ✓ Aumentar tu tranquilidad para afrontar el día a día.
- ✓ Comprender qué estímulos activan la respuesta ansiógena y por qué.
- ✓ Aprender a controlar tu ansiedad, sin que esta te desborde.
- ✓ Establecer una comunicación con el inconsciente, con el objetivo de darle mensajes nuevos que regulen los mecanismos de protección de una forma más saludable, de forma que la respuesta de ansiedad solo se active cuando realmente sea necesario, porque hay un peligro real.
- ✓ Cambiar las memorias emocionales asociadas al miedo y/o la ansiedad.
- ✓ Modificar pensamientos o creencias disfuncionales que aumentan el nivel de ansiedad.
- ✓ Aumentar tu confianza, autoestima y autonomía.

