

Problemas de Ansiedad.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Muchas personas en la actualidad se enfrentan a enfermedades asociadas a la ansiedad, y a la incapacidad de controlarla. Ocurre que dentro de las respuestas innatas de una persona está reaccionar con ansiedad, pues ella permite la autoprotección.

Normalmente lo que experimenta una persona ansiosa es un temor a espacios abiertos, situaciones sociales (como cenas, cumpleaños, visitas a amistades, en fin cualquier cosa que sea estar lejos de casa), siente temor a enloquecer, a perder el control, no puede concentrarse, sufre palpitaciones muy fuertes, siente que se ahoga, le cuesta respirar, sudoración en las manos, frente, dan temblores de pies y manos, mareos, náuseas o incluso vómitos; y lo peor de todo sensación de que nadie les entiende.

Estas sintomatologías evidencian que la capacidad de enfrentar de forma efectiva la ansiedad y el estrés está colapsando. Hay una necesidad de mejorar la calidad de vida y relaciones significativas que no puede ser abarcada. Además los síntomas suelen generalizarse a cualquier contexto, provocando un malestar significativo para la persona.

Ante todo, se ha de entender que existen diversos diagnósticos para los desórdenes de ansiedad, no es solamente uno, y que la ayuda de un profesional calificado al respecto es imprescindible. Esto por cuanto es éste profesional el encargado de brindar pautas adecuadas para el control de esta emoción.

Es posible salir adelante de estos problemas, mas sin embargo el auxilio es necesario para contrarrestar la desorganización del pensamiento que provoca en la persona. Es necesario aprender ejercicios específicos de relación respiratoria y muscular, además de modificar algunos horarios en el estilo de vida, lo cual normalmente no

implica gran complicación. El estado de zozobra desaparece con el tiempo al adquirir habilidades de solución de problemas.

Salir adelante es un hecho posible, busque al mejor profesional que conozca e inténtelo, no se va a defraudar.