

Temores y Miedos Irracionales.

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

A veces, personas allegadas a nosotros, o bien nosotros mismos, sentimos que existen situaciones relacionadas con ciertos miedos y temores que se salen de nuestro control. Cuando ello ocurre, no se sabe qué hacer, ni a quién acudir, y en muchos casos, tampoco se sabe con quién se puede contar.

Estas reacciones de miedo, ocurren en ocasiones porque la persona sufre de algún desorden de ansiedad, como fobias específicas, fobias sociales, agorafobias, ansiedad generalizada, etc. Las características principales de dichos desórdenes son incapacidad de controlar la emoción, sudoraciones, palpitaciones fuertes, temor a perder el control o a morir, desorganización del pensamiento, deseo de huir del lugar, aislamiento, irritabilidad y mal humor, y en ocasiones depresión.

Para quienes viven ésta situación, así como para quienes les rodean la problemática puede ser desconcertante, pues en ella no se logra, en la mayoría de los casos, identificar una situación clara y específica que la provoca, ni mucho menos cuál procedimiento se debe seguir. La respuesta del por qué estas reacciones de ansiedad no se asocian claramente a algún objeto (salvo en el caso de las fobias) se encuentra en el equilibrio hormonal, pues la producción de hormonas se encuentra en desequilibrio, provocando sensaciones emocionales y de pensamiento “irracionales” (sin lógica) o distorsionadas.

Es cierto, como dirán muchos, que todo se encuentra “en su mente”, pero lo que debe quedar claro es que la persona en sí misma no los provoca con intensidad, ni tampoco sabe como combatirlos.

Primero se debe entender que en gran parte se debe a una respuesta orgánica, del interior de la persona en sus sistemas hormonales, la cual puede que por experiencia haya sido asociada a una persona u objeto en particular. De no haber sido asociada, la característica serán ataques de ansiedad incontrolables y súbitos. No es una respuesta voluntaria.

Segundo que para controlarla va a ser necesario acudir a un profesional en salud mental, pues es éste profesional el que debe determinar, cuál puede ser el posible origen del malestar y enseñar a la persona y allegados, qué hacer y cómo hacerlo.

Tercero, bajo dicha guía, la persona realizará modificaciones en los hábitos de vida con la finalidad de lograr un mejor equilibrio, como por ejemplo aprender a tener autocontrol, a enfrentar la ansiedad, a disminuirla y a prevenirla. La ansiedad es controlable, pero ello requiere de un arduo entrenamiento.