

Desorden de Pánico.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo galo@incocr.org

Uno de los desórdenes de ansiedad que últimamente se ha incrementado en las personas es el llamado “ataque de pánico” o crisis de angustia. En él, las personas que lo experimentan presentan algunos de los siguientes síntomas:

- a) Sudoración en manos, frente y torso.
- b) Temblores en manos y pies.
- c) Sensación de miedo que los abrumba y les incapacita.
- d) Temor a morir o enloquecer.
- e) Incapacidad para controlar el temor y hacerle frente.
- f) Inquietud constante y temor a sufrir otro episodio de pánico.
- g) La sensación de temor es súbita, no parece asociarse a nada.
- h) Pensamientos constantes de incapacidad de controlar el miedo.
- i) Temor a salir de casa.
- j) Llanto espontáneo.
- k) En ocasiones depresión.

El origen de este padecimiento psicológico se encuentra en un desajuste de la “bomba” (así llamada por los médicos) de adrenalina, la cual se activa sin que haya una razón aparente y provoca en el individuo la serie de síntomas ya citados. Lo que más incomoda de este padecimiento es que los ataques de pánico son súbitos y aparecen en cualquier momento y circunstancia, por lo que la persona pasa una gran cantidad de tiempo anticipando cuándo será el próximo ataque.

Es mental y físicamente muy desgastante. Afortunadamente existe la manera apropiada de erradicarlo y salir delante de esta situación.

En primer lugar se debe buscar ayuda médica, pues se requiere de medicamentos ansiolíticos, para disminuir la presencia de adrenalina en el cuerpo. Paso seguido se

recomienda terapia psicológica conductual, en la que se aprenderá a relajarse, tanto respiratoria como muscularmente; se enseñará a controlar el pensamiento; a detenerlo; a enfrentar la situación de pánico, y con ello en un período de tiempo que varía de seis meses a un año el problema estará resuelto, mejorando así la calidad de vida de las personas que lo padecen.