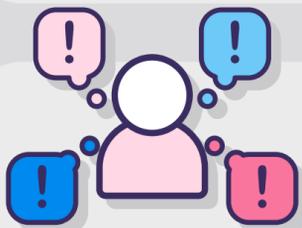


# Estrategias para enfrentar la ansiedad<sup>1</sup>



## La ansiedad:

- La ansiedad es un estado emocional caracterizado por sentimientos y sensaciones de temor, tensión y sufrimiento **ante un peligro real o imaginario** que se supone va a suceder.
- Puede ser una respuesta adaptativa que nos **permite enfrentar situaciones** de riesgo reales de manera apropiada.
- Puede ser también una señal de otros **problemas no resueltos**.
- Es la suma de un alto nivel de estrés (físico), **más predisposición sociocultural**, es decir, ya sea por aprendizaje o herencia.
- No existe una cantidad de ansiedad que sea la adecuada. La ansiedad se convierte en un problema cuando **te impide vivir la vida que quieres** vivir o si te hace sentir desanimado y agotamiento frente al contexto.



## La crisis de ansiedad o de pánico

- Una crisis de ansiedad es una respuesta repentina de **miedo o malestar intenso** que llega a su pico máximo en cuestión de minutos (generalmente menos de diez minutos) y que se manifiesta por cuatro o más de los siguientes síntomas:
  - a. Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca
  - b. Sudor abundante
  - c. Temblores o sacudidas
  - d. Sensación de ahogo o falta de aliento
  - e. Sensación de atragantarse
  - f. Opresión o malestar en el pecho
  - g. Náuseas o molestias abdominales
  - h. Inestabilidad, mareo o desmayo
  - i. Sensación de irrealidad (desrealización) o de estar separado de uno mismo (despersonalización)
  - j. Miedo a perder el control o volverse loco
  - k. Miedo a morir
  - l. Sensación de entumecimiento u hormigueo
  - m. Escalofríos o sofoco
- **Los síntomas enlistados, en buena medida** son producidos por la hiperventilación que se hace presente en la crisis.
- La hiperventilación **aumenta la tasa de respiración** por encima de las necesidades de oxígeno del organismo en un momento dado.
- Generalmente el hecho de sufrir una crisis de ansiedad en alguna **situación determinada** **puede predisponer a desarrollar un temor** a esas situaciones.

<sup>1</sup> MARTIN, J.C. y MORENO P. (2004). Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes. Bilbao: Desclée de Brower. «Estrategias para hacer frente al dolor psíquico de una persona cercana que sufre. Taller práctico» <https://primeravocal.org/estrategias-para-hacer-frente-al-dolor-psiquico-de-una-persona-cercana-que-sufre-psiquicamente-taller-practico/> «Decálogo a tener en cuenta si se precisa ayuda y se decide buscarla en un profesional de la psicoterapia o el asesoramiento» <https://primeravocal.org/decalogo-a-tener-en-cuenta-si-se-precisa-ayuda-y-se-decide-buscarla-en-una-profesional-de-la-psicoterapia-o-el-asesoramiento/> FLORES MORALES, ROGELIO, REYES PÉREZ, VERÓNICA y REIDL MARTÍNEZ, LUCY MARÍA El Impacto Psicológico de la Guerra Contra el Narcotráfico en Periodistas Mexicanos. Revista Colombiana de Psicología. 2014;23(1):177-193. [fecha de Consulta 5 de Abril de 2020]. ISSN: 0121-5469. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=804/80431219011>



## En cualquier tipo de ansiedad es importante evitar:

- Alzar la voz, hablar rápido, comer rápido, agitarte.
- Hiperventilar, pues provoca mareos, sofocos y dolores en el pecho, sensación de hormigueo en piernas o brazos y vértigo o sensaciones de inestabilidad.
- Caminar erráticamente o correr.
- Pensamientos catastróficos y totalitarios. Es necesario **mantener la perspectiva de las cosas.**
- Inhalar en bolsas de papel.
- Evitar el lugar que produce la ansiedad. Es importante pedir ayuda y compañía para acudir e irlo afrontando y desmitificarlo, en caso que si existan condiciones de seguridad para hacerlo.



## Es recomendable

- Habla de forma pausada, en voz baja y con un ritmo regular, lo que **ayudará a la respiración.**
- Controlar la hiperventilación para controlar la respiración, pues está muy relacionada con las emociones, por eso se acelera o se calma en función de **nuestro estado emocional.**
- Identificar la forma en que respiras. Poniendo una mano en tu pecho y la otra arriba de tu ombligo, podrás identificar cómo lo haces. **La respiración abdominal es la respiración de la relajación,** por lo que hasta que logres que sea la mano que está puesta en el abdomen la que se mueva, habrás logrado **quitar la respiración del pecho, la del estrés.**
- Identificar los **pensamientos que disparan el pánico** y mantener bajo control la hiperventilación.
- **Identificar síntomas y situaciones** temidas o detonantes.
- Entrenar **técnicas de relajación muscular** (yoga, masajes, estiramientos).
- Tener **actividad física** (pasear en bicicleta, caminar, bailar, nadar)
- Mantener el equilibrio en la vida.



## En caso de presenciar un ataque de pánico de algún(a) colega se sugiere:

- Pregúntate **si puedes ser apoyo y atenderle** en esa crisis.
- No pierdas tiempo **intentando entenderle.**
- **No le juzgues.**
- Tu compañerx en ese momento está en **total estado de alerta y no tiene control** sobre sí mismx.
- No **invalides o minimices** su sentir.
- Si tiene temor de que algo le ocurra, **evita decir cosas como:** “no, mira, tu solo eres un reportero o una reportera en un municipio chiquito, no corres ningún riesgo”, “tranquilízate, ni que fuera para tanto lo que publicaste” ...
- Procura darle su espacio, pues parte de lo que le falta es respirar profundo. **No te acerques mucho, necesita tiempo y espacio.**
- Hazle saber que **estás ahí para ella/él** y quédate a su lado. No le des indicaciones, ofrécele ayuda si algo necesita.
- Hazle saber que está atravesando un ataque de pánico y que está por pasar. Puedes decirle: “cierra tus ojos, deja que pase”. Hazle consciente **la forma en que está respirando.**
- Ofrece un abrazo y en caso que acceda: **contenle.**
- Una vez que haya pasado la crisis, pregúntale **si quiere hablar de lo sucedido.**
- **Déjale descansar,** es muy probable que necesite tiempo para hablarlo.