

SALUD / TENDENCIAS

¿Cómo superar los ataques de ansiedad? Acá te damos una respuesta

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015





Qué es la ansiedad y cómo se origina

La ansiedad se define como la respuesta emocionalmente negativa ante la aparición de un evento que pudiera poner en peligro o mantener de forma incierta nuestra seguridad en juego.

Estos estados de activación y hablando de manera muy general pueden tener dos orígenes:

- Hay personas cuya personalidad es principalmente ansiosa es decir se ha comprobado que existen factores genéticos que predisponen a sufrir ataques de ansiedad
- Otras de las principales causas es la velocidad que toman las cosas en nuestro alrededor y nuestra baja confianza en nosotros mismo para resolverlas.

Desde el punto de vista científico la ansiedad es una reacción que en estados normales de la vida cotidiana puede ser disfuncional y puede provocar una cantidad de trastornos hasta derivar *ataques de ansiedad*, de hecho **en la psicología la ansiedad se describe como un grupo de trastornos entre los cuales está el trastorno de pánico, la ansiedad social, el trastorno obsesivo compulsivo y el trastorno por ansiedad generalizado**. Cada uno con un origen diferente pero compartiendo sin duda alguna síntomas que incomodan el funcionamiento en la vida diaria.

Manejo erróneo de la ansiedad

El manejo de la ansiedad por otra parte es también la causa de algunas manifestaciones conductuales dañinas, como comer en exceso o fumar. En busca de esa necesidad de sentir calma muchas personas desarrollan también hábitos desagradables como comerse las uñas u otros comportamiento excéntricos conocidos. Conductas que con el pasar del tiempo resultan desagradables y muy difíciles de controlar.

Ataques de ansiedad

Un ataque de ansiedad, conocido también bajo el nombre de “ataque de pánico” es de origen desconocido y de causas inciertas, el individuo presenta una exagerada activación que no tiene ninguna base ambiental pero que lo hace experimentar temores irracionales y estados de angustia similares a los experimentados en situaciones reales de peligro o ataques desde el medio ambiente, estos síntomas son experimentados en mayor o menor grado y pudieran ser sumamente peligrosos en caso de personas que ya presentan enfermedades del corazón u otras.

Cómo podemos reconocer que estamos en un ataque de ansiedad

Los ataques de ansiedad o pánico provocan síntomas que pueden confundirse con muchas cosas incluyendo un ataque al corazón para identificarlo observa los siguientes síntomas:

- Empiezas con un temor irracional a morir.
- Se dan síntomas respiratorios, tos asfixias, respiración entrecortada.
- Mareos vértigos y náuseas.
- Pérdida del control de los pensamientos, estas preso de la angustia no puedes dirigir tu pensamiento a otras cosas más que las manifestaciones físicas que estas experimentando.
- Taquicardia y sudoraciones excesivas.

Cómo superar los ataques de ansiedad

Es importante que el individuo que presente ataque de ansiedad por primera vez acuda al médico para descartar otros padecimientos, para poder superar un ataque de ansiedad existen una cantidad de herramientas personales a las cuales podemos recurrir para poder superarlo, toma nota de estos tips.

- Al igual que algunos otros problemas psicológicos, es posible que empieces a ponerte más nervioso que de costumbre, a padecer episodios de insomnio o te notes más intranquilo, empieza a reconocer los síntomas antes de que suceda el ataque y practica técnicas de relajación y respiración para disminuir la posibilidad de que se presente.
- Elabora tu tarjeta de dialogo personal, en ese momento no podrás coordinar bien el pensamiento, en las frases escritas recuerda incluir una que diga “el único que puede resolver esto soy yo, yo lo he creado y yo tengo el control” lleva estas tarjetas siempre a mano.

- Siéntate conversa busca compañía, comunícate con los demás, puedes usar el apoyo de otros cercanos para salir, siempre las cosas son más fácil afrontarlas de la mano de alguien.
- Respira concéntrate en tu respiración déjate llevar por su ritmo y su velocidad. Controla.

En este tipo de trastorno psicológico, evitar siempre será la mejor salida, es por ello que **si eres una persona que suele lidiar con altos grados de ansiedad, involúcrate en actividades diseñadas para mejorarla, explora el yoga y la relajación**, además de las terapias menos tradicionales como la musicoterapia y la aromaterapia, recuerda eres responsable en la creación de tu propia vida.

Vía: <http://www.lavidalucida.com>

Fuente: El Ciudadano