

¿Cómo manejar la ansiedad?

Las personas pueden sentir ansiedad por muchos motivos: el primer día de escuela, una entrevista de trabajo, una primera cita. Ansiedad es la sensación intensa que te hace preguntarte “qué pasaría si...”, acelera los latidos del corazón y hace que te suden las manos. Hay una diferencia entre la ansiedad saludable y el miedo paralizante al futuro.

Si estás experimentando ansiedad, recuerda que le sucede a muchas personas.

Síntoma:

Cada persona es un mundo. De acuerdo con el NIMH (Instituto Nacional de la Salud Mental), estos síntomas pueden incluir:

- Sensación de inquietud, tensión o nerviosismo
- Hiperactividad
- Problemas para dormir
- Fatiga
- Dificultad para concentrarte
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Dificultad para controlar la sensación de preocupación

Cada persona es un mundo. De acuerdo con el NIMH (Instituto Nacional de la Salud Mental), estos síntomas pueden incluir:

**Sos importante. No sos lo que otros dicen.
No sos un caso perdido.
No necesitas hacerte daño.
No debes tener miedo, porque no estás solo.**

**Sos valiente.
Sos importante.
Sos capaz
¡No te rindas!**



Mecanismos saludables para controlar la ansiedad:

Si tienes ansiedad, podrías sentir que te intimida incluso pensar en los pasos para superarla. No deberías enfrentar algo tan abrumador sin ayuda. Aquí te damos algunos consejos para empezar:

- Pedí ayuda
- Libera el estrés. El ejercicio es importante para tu salud, tanto física como mental. Si la mente va a mil por hora y la situación te abruma, ponte ropa deportiva y sal a caminar, participa en una clase de spinning o relájate haciendo yoga.
- Busca los brazos de Morfeo. Ponte como objetivo dormir entre 6 y 8 horas. Busca una rutina que funcione para ti.
- Busca ayuda profesional. Cuidar tu salud mental es parte de cuidar tu salud en general. Encontrar al médico ideal puede ayudarte a identificar los pensamientos y las situaciones que te provocan ansiedad.

Tipos:

Todas las personas somos diferentes, y también existen distintos tipos de ansiedad. De acuerdo con la APA (Asociación Americana de Psiquiatría), los trastornos de ansiedad más comunes son:

- Trastorno de ansiedad generalizada: preocupación excesiva que no es proporcional con la ansiedad regular frente a eventos futuros (como el trabajo o la escuela).
- Trastorno de ansiedad social: miedo intenso a las interacciones sociales que te impide salir, hacer amigos o interactuar con los demás.
- Trastorno de pánico: ataques de pánico recurrentes que te obligan a cambiar tu comportamiento para evitarlos. Los ataques de pánico no son simples sustos: consisten en una reacción física intensa ante el miedo, que a menudo resulta en un ritmo cardíaco acelerado, sudoración y dificultad para respirar.
- Trastorno de ansiedad de separación: miedo a estar lejos de alguien, generalmente por la preocupación de que algo le pase a esa persona mientras no está con vos.
- Fobias específicas: miedo intenso a una cosa o situación en particular (por ejemplo: a las arañas, a las alturas, a volar).

Ansiedad y depresión:

A veces las personas experimentan ansiedad acompañada de otros trastornos de salud mental. Muchas también sufren depresión. Si bien es posible tener ambos trastornos, es importante recordar que sus causas y síntomas son distintos.

Ansiedad y pánico:

Puedes imaginarte que la ansiedad y el pánico son primos hermanos: están relacionados, pero no siempre se parecen. Es habitual tener ataques de pánico como una reacción de miedo cuando se tienen trastornos de ansiedad. También es posible sufrir un ataque de pánico ocasional sin tener un trastorno. Los ataques de pánico pueden ser impresionantes; muchas veces son similares a un ataque cardíaco. ¿La buena noticia? No causan ningún daño a largo plazo. Esto no les quita importancia. (Recuerda que se parecen a un ataque cardíaco).

Ansiedad y estrés:

El estrés es una respuesta completamente normal y razonable ante situaciones y cambios en nuestra vida. La ansiedad también puede manifestarse como una respuesta al estrés. El secreto es identificar cuándo un nivel saludable de estrés aumenta hasta llegar a niveles desproporcionados de ansiedad frente a situaciones o eventos en particular.

Causas:

No hay un solo factor que cause ansiedad. Sin embargo, hay algunas cosas que pueden aumentar el riesgo de ansiedad:

- Los genes. Las investigaciones han descubierto que es más posible que una persona que desarrolla trastornos de ansiedad antes de cumplir 20 años tenga un pariente que vive con ansiedad.
- La química cerebral. La ciencia ha encontrado que el estrés puede modificar el equilibrio químico en el cerebro. Así que no debe sorprendernos que estos cambios químicos afecten nuestro estado de ánimo.
- La personalidad. La personalidad puede predisponer a algunas personas a experimentar ciertos trastornos de ansiedad.
- Los acontecimientos en la vida. Los sucesos traumáticos pueden cambiarnos la vida... y también la mente. A veces, la ansiedad se puede manifestar en relación con cambios significativos o trascendentales.



Tratamiento y prevención:

La ansiedad puede resultar abrumadora. Pero también tiene muchas posibilidades de tratamiento. Algunos tratamientos comunes son:

- Respirar profundamente. Concentrarte en tu respiración para calmarte y centrarte.
- Estresarte menos. Las técnicas de manejo del estrés incluyen el ejercicio, la meditación y la conciencia plena.
- Respetar las horas de sueño. Mantener un horario de sueño regular puede regular tu humor y reducir el estrés.
- Busca ayuda profesional. La terapia puede ayudarte a manejar tus desencadenantes y síntomas. Los psiquiatras y los médicos también pueden recetar medicamentos para ayudarte a regular tu salud mental.
- Pedir ayuda nunca está de más. A decir verdad, pedir ayuda es algo muy valiente. ¿Quieres empeorar? Puedes hablar con tu médico para enter cómo te sentís y cuáles son las opciones más efectivas para cuidar de tu salud mental.

Una de las decisiones más difíciles de esta vida es elegir seguir intentándolo un poco más.

