

Trastornos de ansiedad

Técnicas para su reducción, eliminación y manejo

Actualmente, nos encontramos viviendo en un mundo que plantea algunos cambios a los cuales no todos pueden adaptarse con el mismo ritmo. Los problemas laborales, económicos y demás circunstancias actuales generan que las personas tengan elevados niveles de ansiedad, aumentando así la probabilidad de desarrollar un Trastorno de Ansiedad.

La expresión “Trastorno de Ansiedad” se utiliza para denominar a un conjunto de desórdenes psicológicos y psiquiátricos, cada uno de los cuales es homologable a un diagnóstico por reunir determinadas características.

De acuerdo con el D.S.M.-IV, hay varios diagnósticos que conforman los llamados Trastornos de Ansiedad: Crisis de Angustia o Panic Attack, Agorafobia, Fobia Específica, Fobia Social, Trastorno Obsesivo Compulsivo, Trastorno por Estrés Post Traumático, Trastorno por Estrés Agudo y Trastorno de Ansiedad Generalizada. Cada uno de estos diagnósticos tiene algunos síntomas específicos y otros generales y comunes; pero todos ellos comparten un mismo componente: la ansiedad. La alta incidencia de estos trastornos conduce a que el trabajo de los psicólogos esté hoy en día fuertemente abocado a la eliminación, reducción y manejo de la ansiedad.

En este sentido, tampoco es casual que los fármacos más vendidos durante los últimos años sean los ansiolíticos, seguidos por los antidepresivos. Ahora bien, cada diferente diagnóstico de Trastorno de Ansiedad tendrá un tratamiento diferente, dependiendo también de cada caso particular.

Por: Lic. Ariel Minici , Lic. Carmela Rivadeneira y Lic. José Dahab

En efecto, la forma final que adquiere el cuadro obedece en gran parte a las características de la persona que lo padece, aunque los criterios diagnósticos generales se cumplan para la mayoría. Técnicas como la relajación muscular profunda y la respiración abdominal son muy utilizadas para los problemas de ansiedad, particularmente porque ambas apuntan a eliminar los molestos síntomas fisiológicos como la taquicardia, la falta de aire, la respiración agitada y el dolor de pecho. Tales procedimientos son aplicados conjuntamente con técnicas cognitivas, pues muchas veces son los pensamientos los que detonan la ansiedad.

El tratamiento de los Trastornos de Ansiedad en Terapia Cognitivo Conductual contempla un cambio en el estilo de vida del paciente que lo conduzca a incorporar hábitos saludables, tales como dormir no menos de siete horas, no fumar, hacer actividad física regularmente, ingerir alimentos sanos, bajar el consumo de cafeína y, muy especialmente, dedicar algún tiempo al descanso y la recreación.

Estos comportamientos actúan como ansiolíticos naturales que conjuntamente con la técnicas cognitivo-conductuales logran que las personas remitan sus síntomas, “curándose” así del Trastorno de Ansiedad que padecen y alcanzando una mejor calidad de vida.