

NIVELES DE ANSIEDAD SANOS Y NOCIVOS

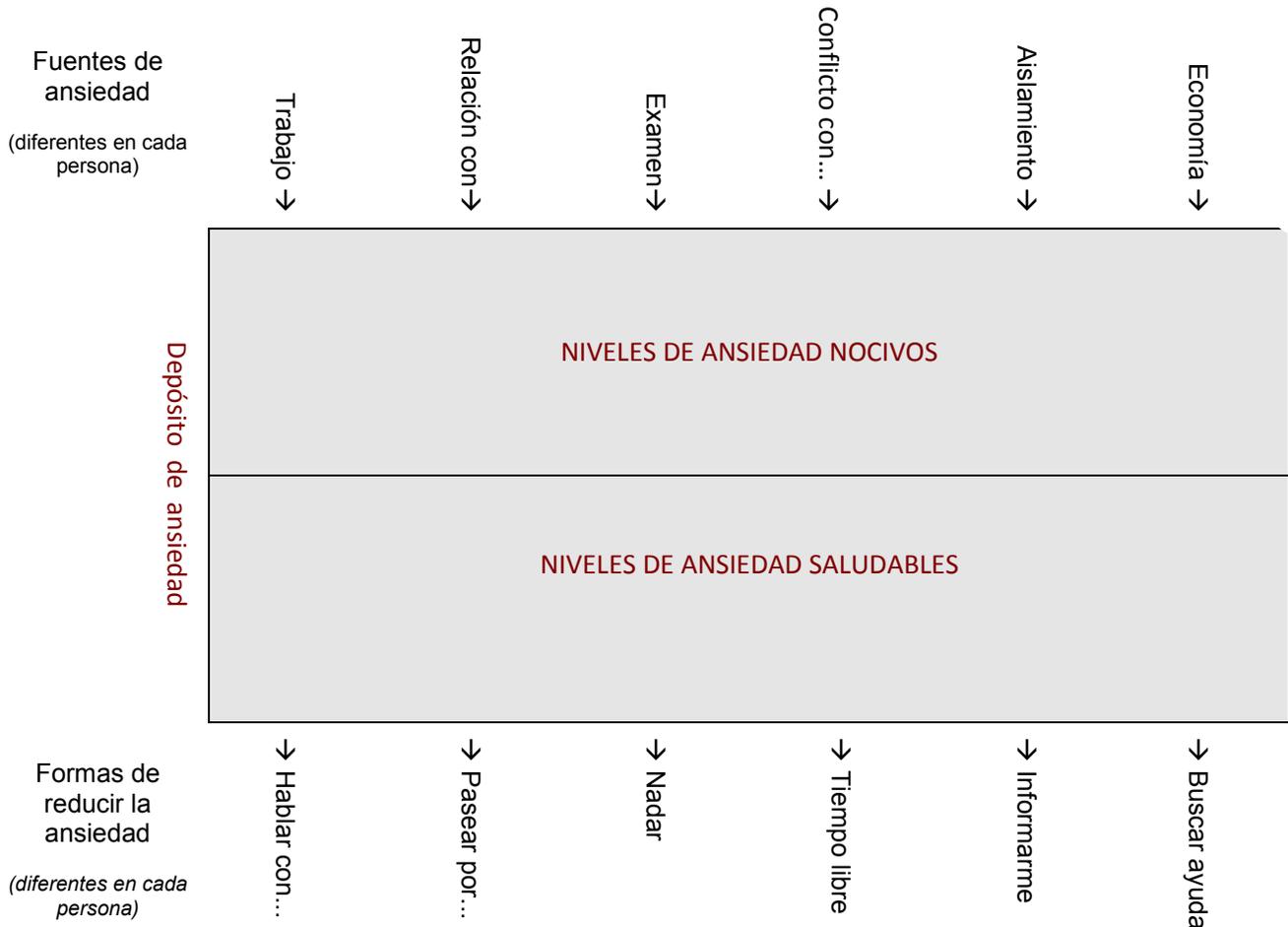
Elia Roca. Complementario de “Cómo superar el pánico”. Más información en: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

La ansiedad es una reacción normal, con la que nos ha dotado la naturaleza, para ponernos a salvo cuando afrontamos algún peligro, real o imaginario. Pero, cuando se mantiene activada demasiado tiempo, puede ser algo negativo, ya que nos impide sentirnos bien y funcionar en forma óptima.

La ansiedad también facilita la aparición de las crisis de pánico, porque produce sensaciones similares a las que malinterpretas como señal de peligro.

Para cualquier persona, y también para los afectados con pánico, es conveniente mantener unos niveles de ansiedad que no sean demasiado elevados.

Para lograrlo, puede resultarnos útil visualizar nuestro nivel de ansiedad en un momento dado, como un depósito, que se va llenando por diferentes conductos y que va eliminándose también por diversas vías:



Por tanto, si tenemos unos niveles de ansiedad demasiado elevados, la solución queda clara:
-eliminar en lo posible nuestras “fuentes” personales de ansiedad y
-mejorar en lo posible, en cantidad y calidad, nuestras vías (“desagües”) que nos ayuden a reducirla