

Nerviosismo, angustia, estrés, pánico. Ansiedad, ¿amiga o enemiga? / Guiones de radio

Muchas veces oímos hablar de *ansiedad*. Otras veces la oímos nombrada como *nerviosismo, miedo, estrés*, incluso alguna vez como *angustia*. Y bueno, así es, igual que el aire, la ansiedad está presente en todos los campos de la vida humana. Hoy vamos a hablar de ella.

¿Dónde puede aparecer?:

Cualquiera de estas situaciones que diremos a continuación son ejemplos que pueden generar ansiedad *normal*, como una respuesta de nuestro organismo para prepararnos ante lo que va a venir: un examen escolar o una oposición o sacarse el carnet de conducir / la primera vez que se hace algo / un accidente del que escapamos por los pelos / la visita de *inspección* de nuestro jefe / ir al dentista o a una operación / coger un avión / pasar cerca de un perro que nos ladra / querer satisfacer sexualmente a nuestra pareja / entrar nuevo a un trabajo / cuando no podemos dormir o dormimos mal / que nos pregunten por algún problema personal /...

O sea, nuestro cuerpo dispara su sistema automático de alerta siempre que haya algo que pueda considerar como una amenaza, un peligro o un reto.

¿Cómo la sentimos?

En general es nuestro cuerpo quien primero nos permite detectar esa ansiedad, y nos lo puede decir con todas o algunas de las siguientes sensaciones:

- palpitaciones en el corazón,
- nudo en la garganta o en el estómago,
- sudor en general, o en manos, frente y/o pies,
- boca seca,
- dificultad para respirar,
- sensación de *mente en blanco*,
- tartamudez,
- ganas de ir al baño,...

El cuerpo con esa reacción se prepara para la acción, y esos síntomas nos avisan de que algo está ocurriendo. Debemos escucharlos, e incluso canalizarlos hacia vía más sanas como otras formas de expresión más directas: hablar de las cosas que nos preocupan y de esos sentimientos. Hablar siempre alivia enormemente la carga de ansiedad, aunque al principio pueda parecer que la sentimos más; es algo en lo que nos tenemos que entrenar ya desde pequeños, especialmente en Canarias: en detectar y definir nuestros sentimientos (como hacemos con los colores), para luego poder hablar de ellos.

¿La ansiedad es mala?

Es importante saber que la ansiedad no es necesariamente mala. En principio la ansiedad es lo que llamamos una *respuesta adaptativa*: nuestro cuerpo lleva millones de años evolucionando y preparándose para actuar o reaccionar ante una amenaza, como animales que somos. Y está maravillosamente capacitado para hacerlo.

De hecho, un poco de ansiedad, de activación, es buena. Nos permite afrontar las cosas con mayor probabilidad de éxito. El problema surge cuando esa amenaza no existe, o la reacción es desproporcionada.

¿Cómo podemos combatirla?

En primer lugar, si es muy molesta, interfiere en nuestro trabajo o en nuestra vida social o personal deberíamos considerar la posibilidad de acudir al psicólogo o a otros profesionales de la salud.

Un paso importante, que a veces no es fácil, es detectar qué nos provoca la ansiedad, cuál es la causa. Igualmente debemos detectar los pensamientos que tenemos sobre eso (*¡me va a pasar algo malo!*, *¡no voy a ser capaz, ...!*) y evaluar si están ajustados a la realidad o no.

Algunas técnicas que ayudarán a reducir esa ansiedad son aprender a relajarnos y a respirar profunda y pausadamente. A simple vista parece que es muy fácil ya que lo hacemos todos los días desde que nacimos, pero la realidad es que hemos olvidado respirar bien. La respiración es una de las primeras respuestas afectadas por la ansiedad, acelerándose y volviéndose más superficial; al mismo tiempo, si controlamos nuestra respiración mediante entrenamiento volviéndola más pausada y profunda podemos controlar y reducir la ansiedad.

Compartir nuestras experiencias con otras personas nos ayudará a no sentir que somos los únicos a los que les pasa eso, a encontrar otras formas de afrontar la ansiedad, y a descargar la carga emocional que alimenta la ansiedad.

Algo que los demás nos dirán frecuentemente es que no huyamos, que nos enfrentemos a esos miedos y ansiedades. Es cierto. Muchas veces la ansiedad se consolida porque nuestro cuerpo *aprende* que se alivia cuando pospone algo, cuando lo evita o cuando huye. Para la persona que sufre ansiedad no siempre es fácil enfrentarse a sus miedos, pero debe convencerse que es la mejor forma de aliviar esos síntomas: *enseñarle* a su cuerpo que *no pasa nada* junto a ese peligro que percibe. Llegar a acostumbrar así a nuestro cuerpo requiere cierto entrenamiento.