



Ansiedad

• *¿Qué la produce? Puede ser todo y nada, entendiendo al “todo” como elementos externos que intimidan y a la “nada” como lo que no se ve, pero sí ocurre al interior de la persona.*

Libérate de la ansiedad, piensa que lo que debe ser, será, y sucederá naturalmente.

Facundo Cabral

¿Has sentido una opresión en el pecho que confundes con algún grave problema de salud? ¿No estás en paz en ningún lado? ¿Sientes como que algo muy malo te va a pasar? ¿Padeces insomnio? ¿Has perdido el sentido de la vida? ¿Has dejado de comer? Si contestaste que “sí” a cualquiera de las preguntas considera lo siguiente: puedes ser víctima de ansiedad.

Tomó la definición de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés para una mayor claridad: “La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la OMS. La ansiedad es una emoción natural que comprende las reacciones que tienen los seres humanos ante la amenaza de un resultado negativo o incierto. Aunque la ansiedad y el estrés implican reacciones adaptativas a las demandas del medio, nuestra mente y nuestro cuerpo no pueden permanecer activados indefinidamente. Si el estado de activación por ansiedad y estrés es muy intenso y, sobre todo, si se prolonga en exceso, se producen consecuencias negativas a tres niveles: disminución del rendimiento, problemas de salud física y problemas de salud mental”.

La ansiedad tiene síntomas y signos de acuerdo a la naturaleza del trastorno que se evidencia. Los síntomas fisiológicos van desde la sudoración excesiva y el aumento de la frecuencia cardíaca hasta las expresiones de las emociones exacerbadas, las posturas, los movimientos, incluso los matices vocales. ¿Qué la produce? Puede ser todo y nada, entendiendo al “todo” como elementos externos que intimidan y a la “nada” como lo que no se ve, pero sí ocurre al interior de la persona, vamos, me refiero al diálogo interno que intimida tanto como lo que realmente sucede, como la interpretación de una situación.

¿Está la ansiedad relacionada con el pensamiento negativo? Probablemente sí. La negatividad o pesimismo es la propensión de juzgar lo que sucede de manera catastrófica, Voltaire acuñó el término como respuesta al positivismo de Leibniz.

Hay una serie de características que acompañan a las personas pesimistas o negativas: baja autoestima, miedo generalizado a la vida, desconfianza hacia el actuar de los demás. También suelen ser los jueces más severos de sus propias conductas.

Es claro: no vivimos en el mejor mundo posible, entre todos nos quedamos a deber mucho, pero es lo que hay. Por eso tenemos la obligación de buscar liberarnos de pensamientos que nos lleven a concluir que nada está bien, que nada estará bien nunca y que será imposible alcanzar nuestros ideales. El pesimista, retratan algunos, va de la mano con la depresión y la infelicidad. Nos damos cuenta entonces cómo se entreveran los padecimientos: trastorno de ansiedad, fobias, depresión.

Nadie está exento de batallar con eventuales estados de ansiedad provocados por circunstancias especiales: un divorcio, el diagnóstico de una enfermedad, un fracaso económico, un fenómeno de la naturaleza que acarrea desgracias, una situación social que es amenazante para la estabilidad, una contrariedad con una persona y un sinnúmero de ejemplos más.

Por eso, cuando sientas que no puedes con tu vida, cuando hayas recorrido todas las especialidades médicas (lo más adecuado para descartar cualquier enfermedad física que pudiera originar la ansiedad), cuando nadie de la gente cercana a ti entienda tu sufrimiento, cuando te resistas al “mira, es que no tienes nada”, cuando tus amigas, la oración, el cariño de tus hijos sean insuficientes para darte paz, es tiempo de rendirse y convencerse de que no se trata de “fuerza de voluntad” o de soltar el “papel de víctima”, simplemente acudamos con los expertos. Ellos, sin duda, tienen a su alcance diseñar una ruta corta para llegar a la estabilidad añorada.