



¿QUE SON LOS ATAQUES DE PÁNICO O CRISIS DE ANSIEDAD?



Imagínese que está solo en medio de un gentío. De repente, como si se tratase de una emboscada de un acérrimo enemigo, siente que su mente se escapa. El corazón enloquecido patalea como un caballo al galope. La garganta, llena de aire como un río desbordado, se ahoga. La cabeza, como al borde de un precipicio, se tambalea de vértigo. El miedo se extiende, quiere escapar pero no se puede huir de uno mismo, de las propias sensaciones. El miedo le envuelve, le estrangula.

Intenta controlarlo, pero es él quien le controla. Se siente enloquecer o cree morir en ese instante. (Tomado del libro "No hay noche que no vez el día" de Giorgio Nardone.)

Este puede ser el relato de una persona que haya sufrido un ataque de pánico o crisis de ansiedad.

Cuando nuestro cerebro percibe un peligro (real o imaginario), automáticamente se pone en marcha el sistema de alarma; es decir, se activa una parte del sistema nervioso, que provoca diversos cambios fisiológicos con los que nos preparamos para afrontar el peligro.

Todos estos cambios, serían útiles y beneficiosos si nos encontrásemos ante un peligro real. Pero se manifiestan con sensaciones desagradables cuando son innecesarios. Es frecuente sentir: mareo, falta de aire, hormigueo, dolor o pinchazos en el pecho, calor o escalofríos, dificultad para pensar y cansancio extremo.

En esta situación interpretamos, inadecuadamente, que las propias sensaciones son verdaderamente peligrosas, generando un círculo vicioso de miedo.

Estos episodios se pueden producir ante situaciones concretas, después de haber pasado una época en la que nos hayamos sentido más estresados y en muchas ocasiones también tienen lugar de manera inesperada, sin que la persona tenga conciencia de nada concreto que lo desencadena.



Cuando ésto ocurre, la persona trata de resolverlo, de huir de tan terribles sensaciones y pone en marcha los recursos de los que dispone, que se pueden resumir en los siguientes:

-Automedicarse.

-Acudir al médico, en muchos casos a los servicios de urgencias, donde normalmente les prescriben algún ansiolítico, después de descartar problemas cardiacos.

-Tratar de controlar los síntomas: autoobservándose, en un intento de mantener a raya las sensaciones, evitando aquellas situaciones potencialmente peligrosas y pidiendo ayuda.

Es decir, introduce una serie de cambios en su estilo de vida, que si le funcionan a corto plazo y poco a poco vuelve a recuperar su vida cotidiana habrá resuelto el problema.

Pero si estas soluciones no funcionan, el problema se va complicando cada vez más, llegando a tener una vida limitada por el problema.



Son muchas las personas que después de una crisis de ansiedad, han dejado de hacer cosas que les gustaba o que eran importantes para su vida cotidiana, llegando a ser incapaces de ir solas a los sitios, o quedarse en casa, que necesitan tener previstas las escapatorias ante posibles ataques y tienen controlados los centros médicos de los lugares que visitan, las puertas de salida de los recintos en que se

encuentran, etc.

La intervención psicológica se ha mostrado altamente eficaz en el tratamiento de los ataques de pánico. Es importante que se intervenga lo antes posible, ya que la generalización del problema puede darse con relativa velocidad, resultando mucho más difícil de resolver.

Alicia Martín Pérez

www.psicologosaranjuez.com