

Más del 5% de los españoles padece Trastorno de Ansiedad Generalizada. Reeducar la mente para disminuir la frecuencia y duración de la preocupación es la mejor estrategia para afrontarlo.

Quien sufre el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) tiene una gran facilidad para preocuparse por muchas cosas y dificultad para controlar las preocupaciones. Su ansiedad no se limita a una o varias situaciones con similitud entre sí, como ocurre en el resto de trastornos de ansiedad. Es como si siempre hubiera algo por lo que inquietarse: pequeños problemas en los estudios, el trabajo o la relación de pareja; tener un accidente al salir de casa... En cualquier momento algo puede ir mal o puede pasar algo. Y, además, resulta imposible dejar de angustiarse por las pequeñas cosas de la vida.

► Distinguir entre lo que es posible y lo que es probable

El problema real al que se enfrentan los sufridores crónicos es distinguir lo posible de lo que es probable. En realidad, todo es posible. Puedes salir a la calle y ser atropellado en la puerta de casa; suspender un examen que llevas estudiando mucho tiempo... Todo es posible. Pero..., ¿es probable? Ésa es la cuestión. No todo es probable. Millones de personas salen a la calle todos los días y muy pocas son atropelladas. Y, generalmente, los exámenes los aprueban los alumnos que están mejor preparados. Es cierto que algunos se ponen nerviosos y no pueden demostrar sus conocimientos, pero a la hora de la verdad, muy pocas personas sus-

penden cuando deberían haber sacado la máxima nota.

► Anticipación negativa, su esquema mental

Una de las características del preocupado crónico es que ejerce un control excesivo sobre las personas que quiere. Además, se considera sufridor por propia necesidad. Precisa saber de los demás para encontrarse tranquilo y sosegado. Se suele hacer daño a sí mismo y al objeto de sus inquietudes. Controla la vida de los demás para evitar su sinvivir, y transmite el mensaje de que tienes que informar para corresponderle ya que está sufriendo por ti. Por consiguiente, si no lo haces, puedes sucumbir a un estado constante de culpabilidad si no te ocupas de tranquilizar al angustiado, ya que te acabas sintiendo responsable de su bienestar. En este caso, la imaginación supera la realidad. El que sufre en exceso

Características de este trastorno

La preocupación excesiva provoca un funcionamiento intensivo del hemisferio cerebral izquierdo (que soporta el pensamiento lógico y racional), y una cierta inhibición del derecho, que se encarga de la

formación de imágenes y que tiene más poder para causar alteración emocional. Es como si, preocupándonos en exceso, evitásemos en cierta medida imaginarnos las consecuencias de los temores básicos

que vienen a nuestra mente. Esta ansiedad constante se manifiesta con síntomas físicos como impaciencia, inquietud, tensión muscular, irritabilidad, dificultad para concentrarse o problemas para conciliar el sueño.

tiende a percibir que el peligro es más probable de lo que realmente es. Por otra parte, cree que sus recursos para defenderse ante las adversidades son escasos. Es decir, está distorsionando las probabilidades de ocurrencia del peligro y de su salvación. Los psicólogos consideran que un rasgo primordial del sufridor es que no puede tolerar la incertidumbre. Prefiere a veces conocer con seguridad un resultado negativo que quedarse

con el suspense. Suele igualar lo impredecible a un mal resultado. La preocupación es su lucha por lograr algo de certeza. Elabora todo tipo de soluciones para cada posible problema, con el fin de obtener respuestas para todo imprevisto, pero éstas nunca son suficientes ya que no existen garantías en un futuro impredecible. La anticipación negativa es uno de los principales esquemas mentales del preocupado crónico. Consis-



SUFRIDORES

POR TODO Y A TODAS HORAS



te en una tendencia a fijarse en los resultados terribles que podrían surgir en un futuro. Esta dificultad para tolerar lo incierto les conduce a considerar la preocupación como algo útil en su vida. Pueden llegar a creer que ésta es un medio para prepararse para lo peor y estar listo para cualquier desgracia que pueda suceder. La actividad mental persigue predecir lo venidero de modo tal que no sobrevengan sorpresas. Así, al mitigar la angustia debida a la inseguridad, la actividad mental se hace más y más activa porque en un principio les consuela. Por esta razón, dan por sentado que preocuparse es la estrategia más eficaz para hacer que la vida se encuentre bajo control. Pero la realidad es que la preocupación no acostumbra a lograr ese efecto. Tampoco el hecho de sufrir hace cambiar las probabilidades de que lo que tenga que pasar pase. La vida seguirá siendo igualmente incierta. Lo único que cambia es la

percepción de control. Se genera una ilusión de tener control que al final se cobra un enorme coste: imaginarse el peor escenario sintiéndose mal y nervioso durante el proceso. Realmente, esta falsa sensación de seguridad no justifica las ingratas consecuencias del sufrimiento excesivo.

► Cuatro pasos para redirigir una mente preocupada

Hay que organizar el material mental de manera más eficiente y no desperdiciar en las preocupaciones más energía de la necesaria. Construir una mente más focalizada que nos dirija a la acción de manera útil. Éstos son los tres pasos a seguir para conseguirlo:

1 Reordenar las inquietudes. Es decir, hacer tarea de despacho. Los deberes consisten en encontrar un momento adecuado, cada día a la misma hora, para dedicarse a

preocuparse. Para eso debería elegir un tema que lo haya atormentado especialmente. Con eso también se puede aprender cuál es el momento para hacerlo y cuál no.

2 Reservar 20 minutos para despachar. Hay que saber que el tiempo dedicado tiene un final, para que la preocupación no siga indefinidamente. Es útil tener algo que hacer al terminar.

3 Concentrarse y ser consciente de lo que se siente, las emociones y el malestar. Y no distraerse del tema elegido.

4 Desconectar cuando se acabe el tiempo. Hay que abandonar el tema cuando se esté fuera del tiempo dedicado. Cuando aparezca el pensamiento fuera de hora, basta con recordar que ya se examinará cuando llegue la hora de la preocupación. La frecuencia debe ir disminuyendo gradualmente, y también la duración del momento de la preocupación. Algunos problemas ya se habrán solucionado. ■

Evaluación objetiva

■ Cada vez que surja una preocupación angustiante hay que hacer un análisis objetivo con estos procedimientos:

1 Determinar las posibilidades reales de que el acontecimiento temido suceda. Recordar situaciones parecidas anteriores para ser realistas.

2 Evaluar las consecuencias. Ver hasta qué punto lo que se teme es tan horrible. No hay que distorsionar los pensamientos ni ser catastrofistas.

3 Planificar para impedir el evento temido. Tratar de ser muy específico y crear un discurso interno racional que pueda desafiar cualquier exageración.

4 Construir un plan para afrontar lo que se teme en caso de que ocurra. Procurar salir de la contemplación de lo terrible que será y tratar de ser práctico en las acciones que se emprendan. Siempre hay que ser concreto.

■ Concluidos estos pasos, resumir el análisis en dos o tres frases. Con estas autoafirmaciones en mente y escribiéndolas si es necesario, la preocupación está resuelta. Una vez que haya terminado el proceso, intentar pensar en cosas más positivas.

mia 
Ayuda Psicológica
Exclusiva para los lectores de Mia
807 51 70 71
El coste máximo de la llamada es de 1,09 € desde red fija, 1,55 € desde red móvil, por minutos. Impuestos incluidos.

En tu ayuda

Recuerda que puedes marcar el teléfono 807 51 70 71, que aparece en la tarjeta de Ayuda Psicológica, para recibir asistencia y hacer una consulta referente a la familia, la pareja, problemas psicológicos o sociales. Coste máx. mín: 1,09 euros red fija y 1,51 desde móviles, impuestos incluidos.