

Trastorno de pánico

Juan Pedro Pérez Badía

PSICOLOGO GENERAL SANITARIO NUM. COL 10456 TEL 977213962



El pánico es un miedo autogenerado.

Problema de pánico

El DSM-IV es un manual que recoge los criterios utilizados por psiquiatras y psicólogos de todo el mundo, para diagnosticar e investigar cualquier "enfermedad" de las llamadas mentales, emocionales o nerviosas.

Veamos la definición que hace dicho manual del problema que nos ocupa.

Las crisis de pánico aisladas son bastante frecuentes en la población general.

En la mayoría de casos, quienes las experimentan no les dan mayor importancia.

Las consideran como una especie de pesadilla y las atribuyen a que se han puesto nerviosos o a otras causas nada preocupantes.

Pero en algunos casos, la persona que experimenta una crisis se queda preocupada por ella y con temor a experimentar nuevas crisis, o las sensaciones internas relacionadas con ellas.

Si ese temor es lo suficientemente fuerte para crear emociones y conductas contraproducentes, se considera que la persona afectada padece un trastorno de pánico.

TRASTORNO DE PÁNICO

Se dan crisis de pánico repetidas, algunas de las cuales son

Episodio de ansiedad aguda acompañado de sensaciones físicas desagradables y un pensamiento amenazante

inesperadas. Al menos una de ellas se ha seguido durante un mes (o más) de alguno de los siguientes síntomas: 1) inquietud persistente por la posibilidad de tener más crisis; 2) preocupación por sus consecuencias, ej., perder el control, sufrir un infarto, volverse loco, ..., o 3) cambio significativo del comportamiento, relacionado con las crisis.

Las crisis no se deben a los efectos directos de una sustancia, ni a una enfermedad médica, ni pueden explicarse mejor por la presencia de

Ataque de pánico

Episodio de ansiedad aguda con miedo o malestar intensos, acompañado de alguno de los siguientes síntomas, que suelen aparecer bruscamente y alcanzar su máxima expresión en los primeros 10 minutos:

Palpitaciones

Elevación de la frecuencia cardíaca

Sudor

Temblores

Sacudidas

Sensación de ahogo o falta de aliento

Sensación de atragantarse

Opresión o malestar en el pecho

Náuseas

Molestias abdominales

Inestabilidad

Mareo

Sensación de desmayo

Sensación de entumecimiento

Hormigueo

Escalofríos o sofocaciones

Percibir las cosas o percibirse a sí mismo de forma extraña

Miedo a morir, volverse loco o perder el control

Las crisis de pánico son comunes en la población



Las crisis de pánico aisladas son bastante frecuentes en la población general. En la mayoría de casos, quienes las experimentan no les dan mayor importancia.

otro trastorno mental (por ej., fobia social si las crisis apareciesen sólo al exponerse a situaciones sociales temidas). En algunas ocasiones, el trastorno de pánico se ve complicado con la agorafobia.

AGORAFOBIA

Aparición de ansiedad al encontrarse en lugares o situaciones donde escapar puede resultar difícil (o embarazoso) o donde, en el caso de aparecer una crisis de pánico o las sensaciones internas temidas, puede no disponerse de ayuda. Los temores agorafóbicos suelen relacionarse con situaciones como: permanecer solo fuera

de casa, estar en aglomeraciones, hacer cola, o viajar en autobús, tren o automóvil. Estas situaciones se evitan, se resisten a costa de un malestar o ansiedad significativos o se hace indispensable la compañía de un conocido para soportarlas.

¿A que se deben tus crisis de pánico?

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

Tu cuerpo libera adrenalina y noradrenalina, que producen una sensación de nerviosismo e inquietud.

Aumenta la frecuencia y la fuerza de los latidos del corazón. Así tus músculos disponen de más sangre y eliminas mejor las toxinas, con lo que te resultaría más fácil atacar o huir.

Hiperventilas; es decir, respiras más cantidad de aire y más deprisa, preparando también a tu cuerpo, para la lucha o la huida. La hiperventilación hace que tengas más oxígeno en la sangre y que notes ciertas sensaciones internas (puedes comprobarlo).

Tu sangre se concentra en las áreas del cuerpo donde podría ser más necesaria en una situación de peligro. Por tanto, queda menos sangre en otras zonas, por ej., en las manos, pudiendo dar lugar a temblor, hormigueo, etc.

Tus pupilas se dilatan, con lo que estás preparado para detectar mejor cualquier estímulo que pudiera ser peligroso. Esto puede hacer que percibas las cosas en forma extraña.

Sientes miedo y tiendes a huir para ponerte a salvo.

Todos estos cambios, serían útiles y beneficiosos si te

encontrases ante un peligro real.

Pero, si en vez de tomarlos como algo "normal", piensas que esas sensaciones son peligrosas, se activará aún más el sistema de alarma, y, por tanto, las sensaciones y el miedo aumentarán.

El círculo vicioso del pánico

Las crisis de pánico se producen al ponerse en marcha la reacción de alarma o sistema de alarma (punto c del dibujo) que es un mecanismo reflejo del organismo que tiene como misión ponernos a salvo (mediante la huida, la búsqueda de ayuda, etc.) cuando afrontamos una situación que pone en peligro nuestra supervivencia.

Pero, en las crisis de pánico, esta reacción de alarma se pone en marcha sin que exista un peligro real, por lo que también se les llama falsas alarmas. Estas falsas alarmas se producen porque evaluas como peligrosas ciertas sensaciones internas que, en realidad, no pueden hacerte ningún daño y que todos podemos experimentar, en mayor o menor grado, cuando estamos nerviosos. Explicaremos cada uno de los puntos del dibujo del círculo

vicioso: Punto a: sensaciones internas:

Las sensaciones internas que pueden dar lugar al pánico, suelen ser algunas de las siguientes: palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardiaca; sudor, escalofríos o sofocaciones; temblores o sacudidas; sensación de ahogo, de falta de aliento o de atragantamiento; opresión o malestar en el pecho; náuseas o molestias abdominales; mareo; inestabilidad; desrealización (sensación de irrealidad); despersonalización (sentirse como separado de uno mismo), o parestesias (sensación de entumecimiento u hormigueo).

Estas sensaciones son, en principio, normales y típicas en la ansiedad; pero pueden alcanzar una intensidad mucho mayor, al ser interpretadas en forma catastrófica.

Punto b: interpretaciones catastrofistas: Las interpretaciones catastrofistas responsables del pánico, suelen concretarse en la creencia de que las sensaciones internas (a) son peligrosas, y de que al experimentarlas estás a punto de morir, volverte loco o perder el control. En una

La verdadera causa de las crisis de pánico

minoría de casos, pueden limitarse a la creencia de que dichas sensaciones son terribles y no pueden soportarse.

Punto c: reacción de alarma: Como señalábamos antes, la reacción de alarma (también llamada activación del programa de pánico) es un mecanismo reflejo del organismo (como la capacidad de succionar, respirar, etc.) cuya misión es ayudarnos a sobrevivir cuando afrontamos un peligro. La activación de ese sistema de alarma produce las emociones, sensaciones y conductas típicas del pánico. Sin embargo, esta reacción puede producirse aunque no exista un peligro real, basta

Las sensaciones temidas y sus causas reales

MAREO

Tensión de cervicales que disminuye el aporte de sangre a la cabeza. Efectos diversos de la hiperventilación. Hipotensión de etiología diversa (por ej., efecto secundario de la medicación).

FALTA DE AIRE

Aumento de oxígeno en la sangre debido a la hiperventilación (lo contrario asfixia).

TAQUICARDIA, PALPITACIONES

Cuando estamos en peligro, real o imaginario, el corazón trabaja con mayor fuerza y rapidez. Así, envía más sangre a las zonas implicadas en la reacción de alarma, para que puedan funcionar mejor, eliminar mejor las toxinas, etc.

HORMIGUEO EN LAS EXTREMIDADES, PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD, PALIDEZ

La afluencia de sangre es mayor en los lugares donde puede ser más necesaria, dejando al resto del cuerpo con un riego menor. De ese modo, si fueses herido serías menos propenso a desangrarte...

OPRESIÓN, DOLOR O PINCHAZOS EN EL PECHO. DOLOR EN BRAZO IZQUIERDO

Tensión de los músculos intercostales debida a la hiperventilación o a mantener los pulmones demasiado llenos. Contracturas en cervicales o dorsales que irradian el dolor a esas zonas. Posturas corporales incorrectas habituales.

CALOR, SOFOCO, SUDOR, ESCALOFRÍOS

Aumento de la temperatura en las zonas más vitales y puesta en marcha del sistema de enfriamiento de nuestro organismo (sudor).

PERCIBIR LAS COSAS DE FORMA EXTRAÑA, VER "LUCECITAS", ETC.

Disminución de oxígeno en ciertas zonas del cerebro, debida a la hiperventilación.

Dilatación de las pupilas que aumenta la visión periférica, facilitando así la percepción de posibles peligros.

TEMBLOR, PINCHAZOS, PARESTESIAS

Tensión muscular excesiva.

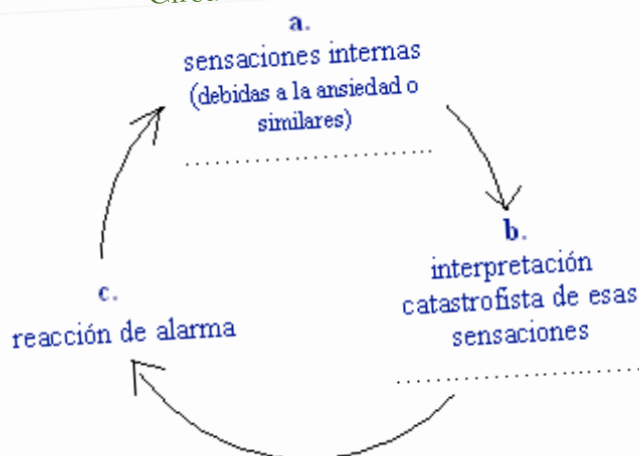
DIFICULTAD PARA PENSAR EN LA FORMA HABITUAL

Cuando sentimos una emoción muy intensa, como el pánico, la ira, etc.; se produce un "secuestro emocional", que nos causa una dificultad transitoria para pensar y actuar en la forma en que habitualmente lo hacemos. Esa es la forma normal en que funciona nuestra mente y es útil cuando afrontamos una situación de peligro real.

K NAUSEAS O MOLESTIAS ABDOMINALES

J Efectos normales de la ansiedad en el sistema digestivo. No suponen ningún peligro y mejoran en cuanto se reduce la ansiedad.

Círculo vicioso del pánico



con que creamos que estamos en peligro.

¿Cómo se pone en marcha el círculo vicioso del pánico?

Si al notar alguna de esas sensaciones (por ej., percibir las cosas en forma extraña), piensas que significan que va a ocurrirte algo terrible (ej., que te estás volviendo loco), te pones más nervioso y, por tanto, aumentan tus sensaciones (recuerda que son sensaciones típicas de la ansiedad).

Dicho de otra forma, al pensar que estás en peligro se pone en marcha tu sistema de alarma (punto c) que, entre otras cosas, conlleva un aumento de las sensaciones internas (punto a).

Ese aumento de sensaciones, sueles interpretarlo como "prueba" de que tu estado no es normal y de que algo malo te está pasando (b), con lo

Las sensaciones temidas y sus causas reales.

NAUSEAS O MOLESTIAS ABDOMINALES

Efectos normales de la ansiedad en el sistema digestivo. No suponen ningún peligro y mejoran en cuanto se reduce la ansiedad.

OPRESIÓN O SENSACIONES EXTRAÑAS EN LA CABEZA

Disminución de oxígeno en ciertas áreas del cerebro. Contractura de cervicales que dificulta la irrigación sanguínea de la cabeza y que produce diversas molestias.

CANSANCIO, AGOTAMIENTO

Mantenimiento de los músculos estirados y tensos durante mucho tiempo. Falta de sueño profundo y reparador.

CUALQUIER SENSACIÓN INTERNA TEMIDA

La focalización de la atención en captarlas, aumenta la percepción de cualquier sensación (comprobarlo). Además, dado que las sensaciones temidas en el pánico son las propias de la ansiedad, cualquier pensamiento de que suponen un peligro, puede producir las o incrementarlas.

cual aumenta más aún tu ansiedad y las sensaciones derivadas de ella; es decir, se activa con mayor fuerza tu sistema de alarma (c). Así se forma la espiral, o círculo vicioso, que puede acabar en una crisis de pánico.

Si analizas todo eso, te darás cuenta de que: 1) las reacciones que experimentas cuando sufres una crisis de pánico son algo normal, dado que en ese momento estás convencido de que te hallas en peligro, y 2) la crisis te la provocas tú mismo, al interpretar como amenaza unas sensaciones normales, que aumentan en intensidad sólo en la medida en que crees que estás en peligro.

Algunas personas encuentran difícil detectar las interpretaciones catastrofistas de las sensaciones que temen. Pero, se ha demostrado que éstas pueden producirse sin que sean accesibles a la conciencia (como ocurre en la propaganda subliminal, que induce al consumo de determinados productos sin que uno se dé cuenta del mensaje que le lleva a consumirlos). En cualquier caso, los pensamientos catastrofistas suelen hacerse más conscientes si aprendemos a prestarles atención.

La ansiedad como mecanismo de alerta y de supervivencia.

La ansiedad es una reacción normal, con la que nos ha dotado la naturaleza, para ponernos a salvo cuando afrontamos algún peligro. La crisis de pánico o estado de ansiedad aguda es una reacción automática y refleja, cuya misión es ayudarnos a sobrevivir, y que se pone en marcha cuando percibimos un peligro grave e inminente.

Componentes de la ansiedad y el pánico.

Para comprender mejor la ansiedad y el pánico, suele ser útil analizarlos en sus tres niveles: el biológico, el cognitivo y el conductual. El componente biológico de la ansiedad incluye las sensaciones internas que podemos notar cuando estamos nerviosos, como: temblor, mareo, taquicardia, flojedad en las piernas, etc.; que en las crisis de pánico alcanzan una intensidad mayor por el mecanismo del círculo vicioso. Las sensaciones temidas varían de unas personas a otras. Así, quienes temen sufrir un infarto, suelen temer las sensaciones de: taquicardia, palpitaciones, opresión o dolor en el pecho, etc. Pero esas sensaciones pueden ser consideradas irrelevantes por otros pacientes, que sufren crisis de

pánico pero que no temen una enfermedad cardiaca (ej., por quienes temen volverse locos al percibir las cosas en forma extraña).

El componente conductual de la ansiedad y el pánico incluye la tendencia a evitar, huir, escapar, buscar ayuda y hacer cualquier cosa que pueda ayudarte a librarte del "peligro". Así, algunos pacientes acuden a urgencias, toman ansiolíticos, se refugian en su casa; evitan actividades como tomar cafeína, hacer deporte, tener relaciones sexuales o realizar cualquier esfuerzo físico; evitan diversas situaciones como estar solos, conducir, hacer colas, viajar o usar transportes públicos; o acuden a esos lugares sólo si van acompañados por personas de confianza o si llevan con ellos fármacos u otros objetos con los que se sienten más seguros.

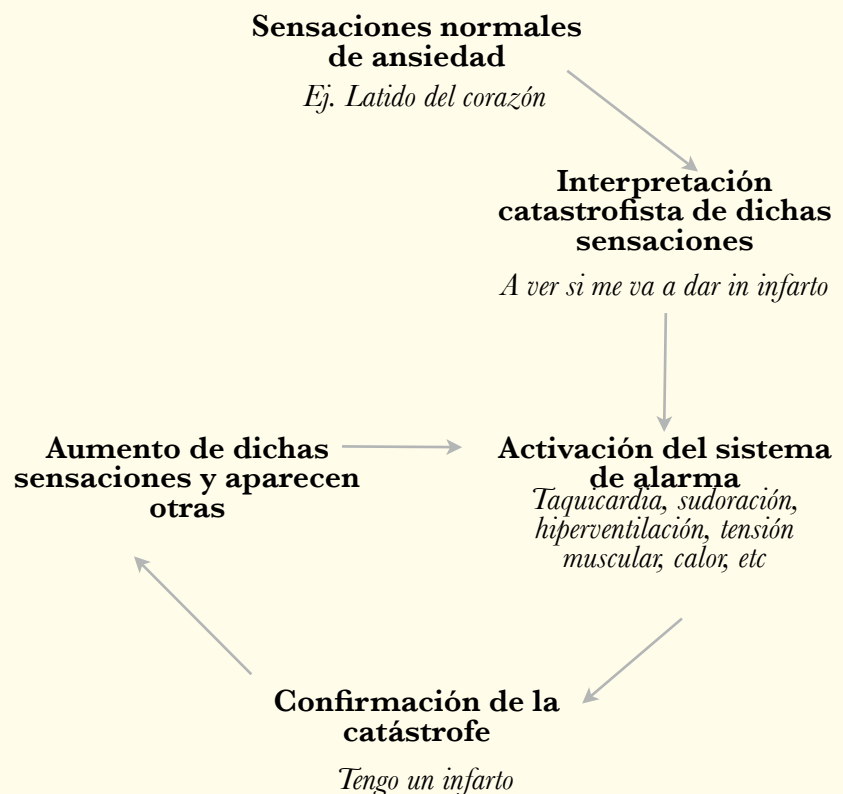
El componente cognitivo de la ansiedad se refiere principalmente al conjunto de creencias, pensamientos e imágenes, con contenido de peligro; que en el caso del pánico, suelen ser pensamientos e imágenes de que estás en peligro de morir, volverte loco o perder el control (aunque en una minoría de casos, los pensamientos relacionados con el pánico pueden limitarse a la creencia de que las sensaciones temidas son algo terrible, que

no puede soportarse). Estos pensamientos se producen en forma automática, es decir, involuntaria, una vez que se pone en marcha el círculo vicioso del pánico. En el momento de la crisis, y en menor grado después de ella, la persona afectada teme que le ocurra algún tipo de catástrofe como: sufrir un infarto, tener una trombosis, asfixiarse, o perder el control. Por ej., si un conocido ha sufrido recientemente un ataque cardiaco y notas palpitaciones, puedes creer que estás sufriendo un infarto. Los tres componentes (el fisiológico, el conductual y el cognitivo) se hallan siempre presentes cuando se activa un estado de ansiedad, y cada uno de ellos influye en activar o desactivar a los otros. Pero se ha demostrado que el componente principal es el de los pensamientos, imágenes y creencias eso lo compruebo diariamente en mi trabajo con mis pacientes como psicólogo en Tarragona.

El papel de los pensamientos alarmistas en el pánico

La importancia de los pensamientos.

la psicología cognitiva, cuando experimentamos cualquier alteración emocional, lo que nos altera no son las cosas en sí, sino lo que pensamos de ellas. Por tanto, si al notar determinadas sensaciones, creemos que significan que nos está pasando algo terrible, reaccionaremos con el mismo terror y como si fuese cierto. Pondremos un ejemplo. Si un desconocido te gasta una broma pesada, apuntándote con una pistola de plástico que te parece de verdad, responderás con una reacción de pánico similar a la que experimentas durante una crisis, porque te habrás sentido amenazado de muerte, aunque después compruebes que no



existía un peligro real. Algo parecido ocurre en tus crisis de pánico: te engañas a ti mismo creyendo que las sensaciones que notas indican que estás en peligro, y te asustas de tu propia mentira. Tienes que aprender que los pensamientos son solo eso pensamientos, lenguaje interno y no realidad. Ese es un objetivo que me marco como psicólogo en Tarragona con mis pacientes.

Aspectos positivos de la ansiedad.

Como señalábamos antes, la crisis de pánico (activación del sistema de alarma) es la reacción natural del organismo ante una amenaza grave

e inminente que pone en peligro la supervivencia. Su objetivo es el de protegernos, preparándonos para la lucha, la huida o la búsqueda de ayuda. Lo cual no quiere decir que dicho peligro sea real sin sencillamente, en ese momento, creído. La reacción de pánico ante una situación de peligro real, es un mecanismo de supervivencia que resulta muy evidente cuando los humanos tienen que afrontar formas de vida más peligrosas que la nuestra, como ocurría a nuestros antepasados, los hombres primitivos. Pero, incluso en nuestro ambiente, a veces resulta esencial que al enfrentarnos con una amenaza vital

reaccionemos en forma automática para ponernos a salvo. Imagina por ejemplo, lo útil que puede ser una reacción instantánea de pánico y huida, si estás a punto de ser atropellado por un coche, o si te encuentras con un toro bravo que acaba de escapar y se dirige hacia ti. Como es lógico, ese mecanismo -con el que nos ha dotado la naturaleza para ayudarnos a sobrevivir- no supone en sí mismo ningún peligro; es decir, el pánico no nos puede producir ningún daño. Esto se ha comprobado en numerosas investigaciones, y si tu problema persiste desde hace tiempo y has experimentado muchas crisis, habrás comprobado por ti mismo que nunca te han hecho ningún daño, más allá del miedo. Así pues, la función del pánico es ponernos a salvo cuando nos hallamos ante un peligro real ya que, además de impulsarnos a huir o a buscar ayuda, también hace que aprendamos a evitar, en el futuro, las situaciones peligrosas que lo desencadenan. El único problema con tus crisis de pánico es que tu reacción de alarma se pone en marcha sin que exista un peligro real. La pones en marcha tú mismo al interpretar como peligro unas sensaciones que son normales en la ansiedad, y que se incrementan porque aumenta tu ansiedad al pensar que estás

La ansiedad es un mecanismo de defensa que activa al organismo para que tenga más recursos para afrontar una situación de peligro



en peligro. Por eso, el principal objetivo del tratamiento es que dejes de hacer falsas evaluaciones de peligro, para que no se active tu sistema de alarma-pánico cuando no te hallas en situación de peligro real. Esto lo conseguiremos rompiendo la parte del círculo vicioso que te lleva a evaluar como amenazadoras las sensaciones normales que todos notamos cuando estamos

nerviosos. Cuando aprendas a experimentar esas sensaciones, sin viendo las interpretaciones catastrofistas como sencillamente lo que son, pensamientos y no realidades, ya no se producirá el círculo vicioso y, por tanto, tus sensaciones de ansiedad se mantendrán en los niveles normales y deseables que experimenta cualquier persona sana.

El pánico no supone en sí mismo ningún peligro; es decir, el pánico no nos puede producir ningún daño. Esto se ha comprobado en numerosas investigaciones. La función del pánico es ponernos a salvo, huir, defendernos o buscar ayuda. El problema es que tu cerebro listo, lo que tu te dices, engaña al cerebro tonto, cerebro emocional, encargado de activar la ansiedad.

El pánico y la agorafobia

Como ya te hemos explicado, las crisis de pánico se producen porque evaluas como peligrosas unas sensaciones que son normales cuando sentimos ansiedad como puedo comprobar como psicólogo en Tarragona. Esas sensaciones llegan a tener una gran intensidad gracias al mecanismo del círculo vicioso, pero ni siquiera entonces suponen ningún peligro.

Después de experimentar una crisis de pánico, en tu cerebro queda grabada una asociación entre ciertas sensaciones y la evaluación de peligro (con la consiguiente activación del sistema de alarma o programa del pánico). Por eso, desde entonces, cada vez que notas dichas sensaciones, se produce en forma automática e instantánea la evaluación de

peligro y la respuesta de alarma típica del pánico.

Cuando se ha establecido esa asociación entre ciertas situaciones externas, las sensaciones temidas y la evaluación de peligro; cada vez que te expones de nuevo a la situación (ej., grandes almacenes) experimentas ansiedad (que suele incluir las sensaciones temidas), activándose así, el círculo vicioso del pánico.

Por tanto, empiezas a evitar esas situaciones, o a afrontarlas llevando a cabo alguna conducta dirigida a evitar las sensaciones; por ejemplo, ir acompañado, llevar medicación, etc. Pero la evitación y las conductas tranquilizadoras de ese tipo, sólo sirven para que se fortalezca el verdadero problema, que es tu creencia

de que estás en peligro al notar las sensaciones. En general, cuanto más nos dejamos llevar por una idea irracional (dejando que dirija nuestro comportamiento) más fuerte se hace nuestra creencia en ella. Así, cada vez que evitas una situación o que adoptas otras conductas dirigidas a evitar las sensaciones temidas, tu problema se afianza, porque tus falsas creencias catastrofistas se hacen más fuertes. Por el contrario, cuando aprendas a controlar tu temor y seas capaz de actuar en contra de esas falsas creencias, afrontando una y otra vez las sensaciones y las situaciones que antes temías, sin hacer caso a las interpretaciones catastrofistas; se irá debilitando la asociación de estas sensaciones (o lugares) con la evaluación de peligro, entre otras cosas porque comprobarás que no ocurre nada de lo que temías. Y llegará un momento en que esa asociación desaparecerá, desapareciendo así tu problema.

Cuando se asociado ciertas situaciones externas (ej. grandes almacenes) a las sensaciones temidas y la evaluación de peligro; cada vez que te expones de nuevo a la situación experimentas ansiedad activándose así el círculo vicioso del pánico. Para “protegerte” y no pasarlo mal empiezas a evitar situaciones apareciendo un problema añadido al pánico, la agorafobia.

Aprender a tolerar las sensaciones del pánico.

1. *Asumiendo una actitud permisiva frente a ellos* y aceptando que se presenten. Si se auto impone rápidamente relajarse en ese momento le será muy difícil conseguirlo y solo agregará un factor negativo más a una situación estresante.
2. *Acepte la incomodidad que las sensaciones de la ansiedad le producen* y considere que en un rato van a desaparecer
3. *No trate de liberarse de dichas sensaciones* dado que con esto lo único que logra es perpetuarlos y agravarlos.
4. *No intente escapar eligiendo una vía segura* acepte las sensaciones molestas tal y como vienen, en lugar de luchar contra ellos. La mejor manera de aliviar las sensaciones es dejarlas estar
5. *No te sientas avergonzado* No trate de ocultar cuanto sufre como consecuencia del pánico, dado que esto le requiere un esfuerzo adicional. No se sienta atrapado por su vergüenza ante los demás, puesto que la gran mayoría de los que lo rodean ni siquiera perciben cual es su problema y si se enteran, lo comprenderán mejor.
6. *No rehuya el problema.* La energía que malgasta tratando de esconder su problema, aplíquela a la tarea de aprender a aceptar y ser tolerante con el de pánico, a calmar su respiración y a aquietar sus pensamientos catastróficos

7. *Aprenda a enfrentar las sensaciones.* Una manera eficaz de dejar resistir a los síntomas, es enfrentarlos, aceptando que uno está ansioso; y tomarlos como una buena oportunidad para practicar. Es importante enfrentar esta incomodidad sin resistirse a ella. Por consiguiente, recuerde que es bueno sentirse ansioso ahora: en lugar de pensar que la ansiedad es algo malo y peligroso. Recuerde: No intente liberarse mágicamente de su ansiedad y de su pánico, hay que aceptarlos, convivir con ellos, afrontarlos incluso buscarlos llegado el momento, para poder triunfar en el desafío.
8. *Aproveche las oportunidades en las que tenga miedo para practicar.* Cualquier situación ansiosa en cuanto surja, es una excelente oportunidad. Cuando la ansiedad aparezca, deténgase y obsérvela déjese llevar por ella esa es la clave La clave del No hace falta se especialmente valiente sino cambiar su actitud lo que implica dar un paso al frente cuando se sienta atemorizado. Por mucho tiempo, su actitud defensiva, casi instintiva, ha sido huir de lo que lo atemoriza, como por ejemplo, una crisis de pánico. En este caso, en cambio, lo esencial es afirmarse y hacer justamente lo contrario que ha hecho hasta ahora. Enlentézca, espere, deje el tiempo pasar la ansiedad y menos aun un

episodio de pánico es para siempre. Adquiera el compromiso de practicar, ya que usted es el mayor mayor interesado en recuperarse y además solo podrá hacerlo usted. Establezca un compromiso con usted mismo, consciente y voluntario. No renuncia jamás a lo que para usted es importante. No cambie en absoluto si vida para protegerse. Puede provocar esos síntomas que tanto teme, por ejemplo hiperventilando, girando sobre usted mismo, etc. Intente aumentar sus sensaciones incómodas y abraícese a las mismas, siendo tolerante y aceptando.

La terapia más eficaz en la actualidad para controlar el pánico es la terapia de aceptación y compromiso. Yo lo he podido comprobar con pacientes, como psicólogo en Tarragona, que han hecho otros tipos de terapias totalmente inútiles que no le han sido de utilidad y lo peor, dejando de confiar en la psicología. La terapia de aceptación y compromiso es una terapia de última generación y la vengo practicando, sobretodo, con problemas de ansiedad y me quedo fascinado con los resultados tan positivos obtenidos.

La terapia de aceptación nos dice que el problema no es la ansiedad en si misma ya que es un mecanismo de alerta y

La aceptación y tolerancia a la ansiedad es el camino

supervivencia ancestral que nos ha ayudado, evolutivamente, a llegar hasta aquí, sino, que el problema, es nefasta la gestión que hacemos de la misma. Sobre todo la lucha, el control y la evitación; habitualmente las soluciones propuestas por las personas que sufren ansiedad, se convierten en el problema. Cuando los clientes entienden esto generando desesperanza creativa y cambia su actitud de lucha por otra de

aceptación y tolerancia. Las personas aprenden a vivir con la ansiedad, dejan de vivir para la misma y se liberan; dedicando todos sus recursos cognitivos, atencionales y conductuales a conseguir los objetivos, olvidados, que para ellos son importantes.



J. PEDRO PÉREZ BADIA
PSICOLOGO

NUM. COL 10456

Info@psicologotarragona.com

www.psicologotarragona.com

977213962

652237470

Ramon i Cajal, 21 5º 2º
CP 43001
Baix Penedès Esc A 1º 3ª Sant
Pere i Sant Pau 43007
TARRAGONA