

Ansiedad y Estrés

Ansiedad y estrés

El estrés es una respuesta fisiológica y emotiva normal del organismo frente a la emergencia de un estímulo. El estrés es generador de ansiedad, que es el sentimiento asociado a la presencia y al incremento de algún estímulo. Decimos que es una respuesta normal porque cuando aparece algún estímulo (ya sea externo y real o interno y fantaseado por la persona) se generan conductas y respuestas de adaptación. Si me siento amenazado por algo y huyo o me defiendo, estoy teniendo una respuesta adecuada y adaptativa. Si se produce un incremento relativo de ansiedad, también estamos teniendo una respuesta adaptativa normal. La situación de estrés es patológica cuando se prolonga en el tiempo y se cronifica, provocando tensión y ansiedad excesivas que a la larga resultan en síntomas físicos y anímicos.

Los síntomas más comunes son

- Ansiedad
- Dolores de cabeza
- Insomnio
- Indigestión, problemas gástricos
- Sarpullidos
- Disfunción sexual
- Palpitaciones rápidas
- Tensión muscular
- Nerviosismo

El sostenimiento en el tiempo de estos sentimientos y reacciones puede derivar en depresión por el desgaste anímico y las limitaciones que implican.

Clasificación

El estrés puede clasificarse como:

- Normal y patológico.
- Positivo y negativo. En el caso del estrés positivo, se asocia con aquellas situaciones agradables de la vida pero que implican una sobrecarga al sistema: nacimientos, mudanzas, viajes, matrimonio.
- Ocasional y crónico. Este tipo de estrés se relaciona con los Trastornos de Ansiedad en los que ansiedad y miedo son los componentes principales y que puede constar de síntomas episódicos o continuos.

Los Trastornos de Ansiedad se clasifican en:

- Trastorno de Ansiedad Generalizado
- Trastorno por estrés agudo
- Trastorno por estrés postraumático
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno por fobias
- Trastorno de pánico

¿Qué hacer si alguien presenta indicadores de estrés?

Ante el reconocimiento de algunos síntomas se sugiere intentar cambios en el estilo de vida:

- . Comer de forma saludable, evitando el exceso de alimentos estimulantes como el café.
- . Dormir al menos 6 horas diarias y procurar una buena calidad de descanso, adecuar el ambiente, la luz, evitar llevar la notebook a la cama y evitar ver la TV antes de dormir.
- . Revisar nuestras conductas para lograr una buena relación entre las horas dedicadas al trabajo y al descanso. El ocio es tan importante como el trabajo ya que nos permite distendernos y mejorar nuestra atención.
- . Practicar deportes y hacer algún ejercicio físico regularmente todos los días.
- . Sustener y nutrir nuestra vida social. Mantener relaciones interpersonales satisfactorias.
- . Realizar meditación, yoga o otra actividad que nos permita relajarnos, mejorar nuestra atención y conciencia corporal.

Si no se logra reducir el estrés o continúan agravándose los síntomas, es aconsejable consultar al especialista quien determinará la conducta terapéutica a seguir.

En la actualidad hay tratamientos psicológicos específicos para estas dolencias y se los combina exitosamente con terapias farmacológicas si es el caso