

# Miedo al miedo, cómo evitar la ansiedad

## Miedo al miedo, Cómo evitar la ansiedad

Hoy quiero hablar de una **alteración muy frecuente**, habitual en urgencias, en medicina general y en las consultas de psiquiatría y psicología, el **miedo al miedo** al que los **pacientes suelen describir como:**

*«una sensación atroz de muerte inminente o desmayo, de pérdida de la cordura o de asfixia, en el primer momento, después sobreviene una situación a la que suelen denominar «miedo al miedo».*

## Ansiedad síntomas físicos y psicológicos

### ¿Cómo sucede un ataque de pánico?

“Una señora a la que han despedido del trabajo sale de casa a sellar el paro la primera vez tras el despido, al llegar a la oficina del SEF ve la multitud de gente en la cola para sellar, automáticamente piensa: **”no encontraré trabajo de nuevo”**.”

Este pensamiento catastrofista se **percibe** como una verdadera **amenaza**: no volver a encontrar trabajo significa deudas sin pagar, morosidad, dejar de ir al gimnasio, de comprar ropo, nevera vacía, embargo, vivir debajo de un puente... **entonces aparecen las sensaciones físicas: retortijones en el estómago,**

**palpitaciones, aumento de la tasa respiratoria, sensación de mareo.**

La mujer en ese momento se siente físicamente mal y no sabe por qué, lo que provoca miedo por no saber que le está sucediendo “iiiiii¿qué me está pasando?!!!!” De nuevo, realiza una atribución catastrofista: **“iiiiime voy a desmayar!!!!!!”, o “iiiiime está dando un ataque al corazón!!!!”**. Este pensamiento produce un aumento de la ansiedad que consiste en el aumento de los síntomas y signos físicos: **temblores, palpitaciones, sensación de ahogo, sudor frío,..** y las interpretaciones catastróficas sobre lo que está sucediendo.

Se genera un bucle cerrado del que resulta casi imposible salir y en el que la persona no encuentra forma de paliar su situación. Razón por la que se suele acudir al hospital de urgencias.

**Una crisis de pánico ocurre en un lapso de tiempo mínimo, en unos pocos segundos la persona siente su organismo cambiar de forma brutal.**



Entre diez y quince segundos pasan hasta llegar al punto máximo de ansiedad, lo que es el ataque. La persona siente que pasa de estar tranquila, a un estado en el que **cree que sufrirá de inmediato un infarto al corazón, que caerá desmayado de forma fulminante o que se está volviendo loco, que es incapaz de controlar sus pensamientos, que fluyen a la velocidad del rayo o que se está ahogando porque siente una presión tremenda sobre el pecho que le impide respirar.**

Esta situación que comienza bruscamente de forma impactante y de alta intensidad puede durar horas, prolongando un estado de angustia psicológica y tremendo malestar físico desconocidos hasta ahora para la persona que lo sufre, de ahí su nombre: ataque de pánico.

## **¿Qué desata una crisis de pánico o de ansiedad?**

Las crisis se producen en base a un amplio rango de estímulos, una situación de nervios, hablar en público, una noticia preocupante, la necesidad de tomar una decisión difícil, una valoración negativa,.. Estos estímulos pueden ser internos (pensamientos, imágenes o sensaciones corporales) o externos (el coche, un supermercado).

La persona percibe estos estímulos como una amenaza y la consecuencia es un estado de aprensión o miedo elevado. Este estado se acompaña por multitud de sensaciones corporales intensas y desagradables que son interpretadas de un modo catastrófico, entonces sobreviene un gran incremento de la ansiedad, que produce a su vez un aumento de la intensidad de las sensaciones corporales y así sucesivamente hasta formar un círculo vicioso que culmina con una crisis de angustia (Clark y Salkovskis, 1987)

## **¿Cómo evitar la ansiedad? ¿Cómo superar un ataque de pánico o ansiedad?**

Una vez que conocemos que se trata de un problema de ansiedad, debemos conocer el funcionamiento del proceso concreto que nos atañe para que resulte un paliativo, de lo contrario la persona se marcha a casa conociendo que tiene una alteración de ansiedad pero no cómo funciona, no cómo se inicia o cómo

afrentarla.

**El resultado es que el temor a que se reproduzca una situación tan tremenda nos lleva a un estado de alerta constante y a una conducta de chequeo continuó en busca de signos o síntomas de que puede volver a ocurrir.** Como consecuencia, el nivel de ansiedad de la persona es más elevado de lo habitual, y su conducta de alerta y checking finalmente puede llevarle a la tan temida situación de crisis de pánico.

¿Quieres acabar de una vez con esta situación?

En el siguiente post explicaremos a que responden los distintos signos y síntomas.

UP! Psicología & Coaching,

[Psicólogos especialistas en ansiedad](#) en Murcia, y online, no dudes en consultar!!