

Antecedentes de los trastornos de ansiedad

Todos experimentamos ansiedad. Sin embargo, cuando los sentimientos de miedo intenso y angustia se vuelven abrumadores, e impiden que llevemos a cabo tareas cotidianas, pudiéramos estar enfrentando un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son el problema de salud mental más común en los Estados Unidos de América. Se estima que un 18%, o 40 millones de adultos de los E.E.U.U., tienen un trastorno de ansiedad, y aproximadamente el 8% de los niños y adolescentes experimentan el impacto negativo de un trastorno de ansiedad en casa y en la escuela.

Estos trastornos son mucho mayores que el estrés que resulta del acelerado ritmo de vida que llevamos. Con frecuencia, sin previo aviso, se manifiestan a través de sentimientos de pánico, miedo o malestar físico. Las personas que las padecen pueden estar conscientes de que sus reacciones son ilógicas, pero no pueden controlarlas. Existe una alta tasa de éxito cuando estos trastornos son tratados con medicamento y terapia.

Tipos de trastornos de Ansiedad

El **trastorno de Pánico** es definido como un ataque de pánico mediante el cual el cuerpo envía diversas señales de alarma como palpitaciones, dolor de pecho, sudor, falta de aire, sensación de asfixia, miedo a perder el control, o hasta miedo a morir. Como estos ataques

aparecen repentinamente, sin razón aparente, las personas piensan que están teniendo un infarto u otra emergencia médica.

Una **Fobia** es un miedo profundo que es irracional, que genera angustia y perturba la vida de una persona. La persona puede experimentar miedos específicos, como el miedo a los espacios cerrados, o a la altura. Una fobia social es el miedo a ser observado, avergonzado o humillado cuando se actúa en público. Una forma común de fobia social es el miedo a hablar en público. La agorafobia es el miedo a lugares o situaciones de los que pudiera ser difícil escapar, como cuando se hace una fila o se está entre una multitud. En casos severos, una agorafobia no tratada puede impedir a la persona salir de su hogar.

Una persona con **Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC)** descubre que su vida está consumida por obsesiones que no puede controlar. Para combatir estas obsesiones, la persona con TOC se enfrenta a éstas mediante rituales que involucran: un lavado de manos constante, checar y re-chechar, o seguir reglas y procesos rígidos que no tienen una conexión real con el evento que se trata de evitar.

Algunos sobrevivientes de desastres como incendios, terremotos, o guerras, o eventos traumáticos como violaciones, muerte de un ser querido o abusos sexuales, experimentarán los mismos síntomas físicos que sintieron al momento del incidente.

Con frecuencia, hay un evento detonante para el **Trastorno de Estrés Postraumático**, (TEPT) que provoca que el evento se repita una y otra vez en la mente. Las pesadillas, retro-visiones y molestias físicas son comunes.

Trastorno de Ansiedad Generalizada. (TAG) sucede cuando las personas presentan sentimientos persistentes de tensión y de preocupación exagerada que no tienen fundamento y que no cesan. Pueden tener preocupaciones sobre su salud, sus seres queridos, sus finanzas o trabajos, aún en situaciones en las que no existe razón aparente. Con frecuencia, las personas con TAG tienen problemas adicionales de salud mental como depresión, otro trastorno de ansiedad, o trastorno por abuso de sustancias.

Tratamiento

El miedo tiene su raíz en el cuerpo, que tiene su forma natural de manejarlo, como lo hace con otros sentimientos. Primero hay un detonante que provoca que el cuerpo reaccione con miedo. Una vez que la causa desaparece, el cuerpo elimina la respuesta de miedo. Finalmente, se calma, regresando a un estado natural de equilibrio.

Como cada trastorno de ansiedad tiene un grupo distinto de síntomas, el tipo de tratamiento que los profesionales de la salud pueden recomendar variará igualmente. Algunos de los tratamientos más comunes son:

*Psicoterapia, incluyendo la terapia cognitivo conductual (TCC).

*Medicamento, que incluya medicinas para combatir la ansiedad y la depresión.

*Terapias complementarias, como ejercicios de relajación y manejo de estrés.

Formas en que las congregaciones pueden apoyar

La ansiedad puede hacer que las personas sientan que no hay nadie que vele por ellos. Esto puede hacer que se alejen de convivencias sociales, ...y de su fe.

- Quizás el problema principal para quienes sobrellevan ansiedad es la dificultad de ver hacia el futuro de manera positiva. Una comunidad de fe puede ofrecer una visión de esperanza y transmitir a la persona que no está sola.
- Las congregaciones pueden ofrecer un sentido de aceptación y seguridad para que las personas se sientan escuchadas y no juzgadas.
- Las practicas de oración y meditación pueden generar una sensación de calma, a través de la respiración, y ayudar a que uno se centre en el tiempo presente.
- Las personas con fe con frecuencia cuidarán mejor de si

mismos y mantendrán estados de vida más saludables.

- Las comunidades de fe pueden ofrecer distracciones sanas a las personas para sobrellevar su ansiedad, promoviendo grupos de reunión y el servicio a otros a través de trabajos de voluntariado.
- Los líderes de las congregaciones deben tener disponibles recursos para referir y brindar apoyo a su comunidad.

Quédense quietos, y reconozcan que yo soy Dios.

Salmo 46:10

El Señor es un refugio para el oprimido, fortaleza en tiempos de tribulación. En ti pondrán su confianza los que conocen tu nombre, porque tu, Señor, no abandonas a los que te buscan.

RECURSOS PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD.

Asociación Americana de Ansiedad y Depresión. (ADAA)
www.adaa.org

Worrywisekids
www.worrywisekids.org

Fundación Obsesivo-Compulsiva
www.iocdf.org

Alianza Nacional en Salud Mental (NAMI)
www.nami.org

Trastornos de Ansiedad



Como pueden las Congregaciones Responder

Mental Health Ministries
www/MentalHealthMinistries.net