



¡Auxilio, mi alma se hunde!

El trastorno de ansiedad generalizada: Síntomas

Es un gusto enorme poder compartir con ustedes estas verdades que ayudarán a muchos a entender el por qué de situaciones difíciles que se atraviesan. ¿Te sientes oprimido? ¿Te



sientes angustiado? ¿Se te va el sueño en las noches? ¿Te sientes cansado sin saber por qué? ¿De pronto las situaciones que vives te agobian? ¿Te despiertas en las noches súbitamente, sofocado, sintiendo un temor inexplicable y pierdes el sueño, te cuesta trabajo y te la pasas dando vueltas en la cama? ¿Te preocupas demasiado? ¿Sientes mareos o náuseas o un nudo en la garganta? ¿Sientes en ocasiones la necesidad constante de ir al baño? ¿Tienes dolores musculares?

Si algunos de estos síntomas están en tu vida, seguramente estás viviendo un trastorno de ansiedad. Y me refiero a un trastorno de ansiedad generalizada que muchos de nosotros ignoramos que exista. Y es que los días que nos han alcanzado son días tan difíciles de vivir: las cuestiones económicas, familiares, los problemas que enfrentamos en las grandes ciudades, las tristezas inexplicables, las enfermedades que nos desaniman o un hijo enfermo, un esposo alcohólico, un hijo drogadicto, etc.

Todos somos testigos de que las cosas no son igual que antes. Somos testigos de que esa armonía que existía entre la naturaleza, el ser humano y la vida cotidiana se va corrompiendo, desintegrando y sufriendo daños.

¿Eres una persona que se preocupa constantemente? Tu podrás decir: *nunca dejo de preocuparme de cosas, ya sean grandes o pequeñas, me da dolor de cabeza o malestares sin razón alguna, a menudo siento tensión y es difícil relajarme, me cuesta mantener mi mente enfocada a una cosa a la vez. Me pongo de mal humor, me cuesta dormirme o mantenerme dormido, transpiro mucho y siento sofocos. A veces siento un nudo en la garganta o siento deseos de vomitar cuando me preocupo.*

Si algunos de estos síntomas están insistentemente en tu vida, probablemente pudieras estar padeciendo el trastorno de ansiedad generalizada.

Es una enfermedad real y necesita tratamiento. El trastorno de ansiedad generalizada se describe como un estado de ansiedad que va más allá de lo normal. A veces la ansiedad es buena, nos obliga a estudiar, trabajar y resolver problemas; pero cuando se vuelve algo constante que nos roba el sueño, que altera nuestro cuerpo y mente, puede convertirse en un trastorno.

Testimonios

“Yo siempre pensé que era natural en mi vida ser aprehensivo, me sentía inquieto, me costaba tanto trabajo poder descansar y relajarme. A veces me sentía bien y luego volvía la inquietud constante. Otras veces duraba días, no era sólo un rato. Me preocupaba por las cosas más sencillas de la vida: mi trabajo, el pago del automóvil, etc. Simplemente no podía dejar nada a un lado. Tenía problemas para dormir, había ocasiones que despertaba ansioso a mitad de la noche. Me costaba trabajo concentrarme mientras leía libros o en el trabajo. Sentía mareos, me latía rápido el corazón, me sudaban las manos, a veces me preocupaba mucho cosas que no tenían realmente importancia.”

Este testimonio es de una persona que describe la ansiedad que le agobiaba. El trastorno de ansiedad generalizada es mucho más de lo que una persona normal con ansiedad experimenta. Podríamos decir que es preocupación y tensión crónicas cuando nada parece provocarlas. O sea, no hay una causa para que se provoque esa tensión. Frecuentemente las personas se preocupan excesivamente por su salud, el dinero, la familia o el trabajo; sin embargo, a veces la raíz de la preocupación es difícil de localizar.

El simple hecho de pensar en que el día empieza en la mañana, ya nos provoca una ansiedad terrible. ¿Te ha pasado eso? El hecho de pensar que viene el día y vienen un sin número de problemas o que uno se empieza a imaginar cosas que ni siquiera existen o se empiezan a despertar en nuestras vidas ansiedades por cosas que ni siquiera están pasando. ¡Qué terrible

es vivir así!

¿Cuántas personas hoy dicen ¡Auxilio, me ahogo, mi alma se hunde! Yo entiendo ese clamor, esa desesperación; no es nada agradable vivir así. Las personas que padecen este trastorno de ansiedad parecen no deshacerse de sus inquietudes aún cuando comprenden que no hay razón para estar ansiosos. Curiosamente las personas saben; sin embargo, no pueden deshacerse de eso.

¿Estás en esta situación tú?



Cuando este trastorno continúa puede generar depresión. La depresión **f r e c u e n t e m e n t e** acompaña a los trastornos de ansiedad y cuando esto sucede, debes atenderte inmediatamente. Por

ejemplo, los sentimientos de tristeza, apatía o desesperanza, cambios en el apetito o en el sueño, así como la dificultad de concentrarte; cuando estos síntomas son persistentes, se vuelven acompañantes de la depresión. Esto puede ser tratado hoy en día con efectividad mediante los medicamentos anti-depresivos con atención médica y consejería familiar.

Algunas personas responden mejor cuando se combinan los medicamentos con ejercicios, cambios en el estilo de vida y un buen consejero familiar, bajo la supervisión del médico especialista. El tratamiento puede ayudar a la mayoría de las personas que sufren de depresión.

Muchos individuos con el trastorno de ansiedad se sienten cansados inexplicablemente. ¿Te sientes así?

Quiero que sepas que hay esperanza para ti.

El trastorno de ansiedad generalizada afecta más a los niños, jóvenes; pero también puede comenzar en la edad adulta; es más común en las mujeres que en los hombres y con frecuencia ocurre en los familiares de las personas afectadas.

Se diagnostica cuando la persona pasa por lo menos seis meses preocupándose por varios problemas diarios.

Las preocupaciones se acompañan de síntomas físicos tales como temblores, tensión muscular y náusea. En general, los síntomas del trastorno de ansiedad

generalizada tienden a disminuir con la edad.

Un tratamiento acertado, consejería médica y familiar, un cambio de estilo de vida, aprender a relajarse, cambiar nuestra actitud hacia los problemas y circunstancias, puede ayudarnos mucho.

Estrés: Causa de ansiedad

Ahora bien, quisiera enfatizar que vivimos en una época de mucho estrés. El estrés es una sobrecarga física o mental que sufre nuestro cuerpo constantemente, sea por trabajo, preocupaciones, enfermedades o problemas.

Por ejemplo, una secretaria cuyo jefe continuamente la está regañando en una forma sin control, con gritos, con amenazas. Esa secretaria está en una constante tensión o estrés. El estrés puede incrementar la presión sanguínea; produce también que una hormona llamada cortisol se libere en la sangre y esto acelera el corazón. El azúcar empieza a aparecer en la sangre, se empiezan a manifestar trastornos.

No es nada saludable el estrés, aunque todos lo experimentamos en diferentes grados, nadie se salva de experimentarlo si vivimos en este mundo. Lo importante es saber controlarlo.

El estrés produce una reacción de alarma. Hay una hormona que se derrama en la sangre cuando hay una reacción de estrés a las situaciones. El corazón late más fuerte, se dilatan un poco las pupilas, se incrementa la presión arterial; pero también otras hormonas del cuerpo se liberan para traer una reacción calmante. Se inicia entonces una etapa de resistencia.

Y cuando el estrés es prolongado, estas dos etapas, la de alarma y la de resistencia, van a estar jalando cada cual para su propio lado. Y ¿cuál es el resultado de que estas reacciones jalen para su propio lado? El resultado es cansancio, agotamiento.

Por eso hoy, inexplicablemente muchísima gente se siente cansada y no entiende por qué. Y por más que tratan de descansar o de tomar alguna pastilla que les de vitaminas, siguen con el cansancio.

El estrés genera muchísimo cansancio.

Una pregunta que nos podemos hacer es: ¿es malo tensionarse en la vida diaria? No. Las tensiones son necesarias. Por ejemplo, al jugar fútbol nos tensionamos, queremos ganar. Cuando vamos a hacer

un viaje es normal que haya cierta tensión, cuando vamos a presentar un examen, cuando estamos en el automóvil y el tráfico se hace lento, etc. La tensión nos mantiene vivos.

Tipos de tensión

Yo te puedo mencionar tres. Podemos mencionar el odio, la frustración y la ansiedad. Este tipo de tensiones son más destructivas que otras.

El odio.

Cuando una persona guarda rencor, odio o aborrece a otra persona porque recibió un daño, insultos o agravios; y no hay un perdón profundo que traiga verdadera libertad a la persona de esos sentimientos que lo atan a la persona que lo agredió o a los recuerdos. Eso empieza a generar un estado de ansiedad o de tensión continua.

En la consejería familiar o matrimonial he visto que las personas que guardan odio en su corazón, que aborrecen a su esposo o tienen problemas con un ser querido que los ofendió o lastimó, que guardan resentimientos y no perdonan; que están viviendo todavía el pasado traumático y doloroso que sufrieron en una situación que probablemente ellos mismos no provocaron sino que en una forma injusta padecieron. Son personas que por lo regular sufren tensiones destructivas. Es como un veneno que corrompe y destruye absolutamente todo. Le roba la paz, le genera un estado de tensión continua, modifica su carácter, lo vuelve impaciente, agresivo, irritable, desconfiado, desesperanzado. Y lo peor de todo es que pasa el tiempo, 20 o 30 años, y la persona sigue guardando ese odio en su corazón y se generan trastornos que llamamos psicosomáticos. O sea, no sólo se afecta el alma, sino el cuerpo también.

A veces la persona llega a padecer trastornos más severos, de carácter mental. Físicamente, le sube el azúcar, le genera diabetes o embolias, porque la sangre se hace más espesa cuando estamos bajo tensiones, se hace como el chocolate, espesa y le cuesta trabajo circular en las tuberías del cuerpo humano que se hacen más delgadas. Tú sabes que entre más delgada la tubería más presión. En un tubo ancho la presión es más baja, el líquido corre más lento, no provoca tensión.

Las personas con este trastorno pueden sufrir presión alta, trombosis, embolias, infartos, diabetes y a veces, vidas vacías, huecas, secas, tristes, oprimidas, sin

motivación alguna. Y todo esto por el odio.

Por eso, el mandamiento de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos es uno de los más saludables. Por algo, Dios en su sabiduría manda el perdonar y amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. Si queremos que nuestro prójimo perdone nuestras faltas, tenemos que estar dispuestos a perdonarlos a ellos. Si no nos gusta que nos guarden coraje, pues no hagamos lo mismo con los demás. No hagamos daño a nuestra propia alma ni a los que estamos aborreciendo.

Vemos entonces que el hombre que está dominado por el odio y el resentimiento presenta daños severos.

La frustración.

La frustración ocurre cuando una persona no logra realizar las metas que se propuso en su propia vida. Cuando alguien no pudo alcanzar algo en la vida, se frustra. Frustración es una



palabra que trataremos de describir más ampliamente porque genera tensiones fuertes.

Hoy en día, cuando las metas que nos ofrecen las campañas de publicidad, que van más allá de nuestras posibilidades, las metas de éxito, de enriquecernos, tener dos o tres automóviles, tarjetas de crédito, viajar, tener casa propia y un mundo de cosas; no las alcanzamos vienen frustraciones terribles. Eso produce un estado de tensión crónica, una inquietud eterna que altera absolutamente el estado de ánimo de la persona.

Entonces es importantísimo meditar profundamente en esto.

Cuando te sientes descontento o insatisfecho porque no se realizó algo en tu vida. Por ejemplo, en la consejería encontramos que personas se frustran y presentan tensiones muy molestas porque no alcanzaron una relación sentimental que buscaban o porque se destruyó una relación que tenían. Eso produce una frustración.

Puedes darte cuenta que hay personas que sufren porque después de haber estado cinco años de novia con un hombre, con planes de casarse y todo muy formal, de pronto se entera que a la semana ya no quiere casarse y lo más trágico es que se entera que

se casó con otra persona y tuvo un hijo. ¿Cómo se va a sentir esta novia, que fue frustrado su intento de poder casarse con ese hombre que tanto amaba?

¿Cuántas personas han perdido un trabajo en empresas o instituciones en donde por más de 20 años sirvieron y se sienten frustrados porque pensaban que iban a jubilarse en esa empresa? De pronto te quieren despedir de tu trabajo y hay otros cincuenta esperando con envidia, hablando mal de ti, queriéndose quedar con tu trabajo, sembrando cizaña; eso te produce una tensión terrible porque te frustras y pierdes el trabajo.

Para otros, el fracaso matrimonial. Muchos llegan al matrimonio ilusionados, felices y emocionados; pero conforme empiezan los compromisos económicos, llegan los problemas de que el marido no quiere proveer para la familia, se vuelve flojo, empieza la tomada, la borrachera, los adulterios, los golpes y asperezas hacia la esposa. Y esa esposa se siente frustrada porque no alcanzó su meta y eso le produce tensión.

El joven que escucha a sus padres discutir, ¡cuánta frustración no ha de sentir! Padres que se quejan todo el día de sus achaques y enfermedades delante de sus hijos. Los hijos ya no tienen interés de platicar con sus padres porque saben que les va a ir como en feria.

La ansiedad.



Cuando esta se vuelve crónica e insistente es terrible. ¿Qué podríamos hacer al respecto?

Es importante que aprendas a enfrentar la vida, a verla desde otro punto de vista, que seas mucho más positivo en tu forma de pensar y hablar. Es importantísimo que aprendas a relajarte, a romper las tensiones mediante ejercicios de relajación, hacer caminatas, lecturas, siestas, romper la rutina diaria.

No es fácil dominar las tensiones y a veces es difícil ponerles un alto.

Un hombre estará tenso con una esposa que le reclama por qué no llega suficiente dinero a la casa. O lidiar con un jefe hostil. Una mujer con un marido de mal genio o que no quiere tomar responsabilidad en criar a los hijos. ¿Cuántas mujeres tienen esta tensión que las lleva a depresión y gritan por dentro: ¡Auxilio,

mi alma se hunde!

Pareciera como las arenas movedizas para los excursionistas que aman el ir a parajes ocultos y de pronto pisan y se empiezan a hundir en una arena que los empieza a tragar. Y por más esfuerzos que hacen para salir lo único que hacen es hundirse hasta ahogarse y ser sepultados. ¿Cuántas almas se sienten hoy así? Sepultadas bajo las arenas movedizas de la frustración, el odio y la ansiedad.

Muchos no saben cómo salir de esta situación. Los hombres buscan la salida en el alcoholismo, los jóvenes en la drogadicción o el sexo promiscuo, las mujeres en el rechazo, el reclamo, la amargura.

Es momento de ponerle remedio a esta situación.

Si el empleo dónde estás no produce, no lo dejes, porque más vale poco, seguro; y puedes empezar a buscar otro empleo. Dale solución a esa ansiedad. Si es la necesidad de perdonar, debes hacerlo inmediatamente. Que ese rencor y odio que se ha anidado en tu corazón y produce tantos daños a tu alma y a tu prójimo salga para siempre. Busca ayuda de alguien que pueda aconsejarte, una persona que sepas que te pueda ayudar.

Agrégle a todo, las tensiones que se producen en el medio ambiente: el tráfico, los ladrones, el crimen, la violencia que no para, la inseguridad, la contaminación ambiental, los autobuses repletos de gente, la falta de transportación adecuada, las prisas, la hostilidad mutua entre los seres humanos.

¡Pobres de nosotros, cuánta ayuda necesitamos!

La ansiedad en la adolescencia

Los adolescentes viven asediados de problemas familiares, desintegración familiar, la falta de un padre modelo que sea ejemplo y amigo, que sepa ayudarlos en los momentos críticos, en esa transformación de niños a jóvenes, donde hay cambios orgánicos, físicos, mentales, etc.

Me acabo de enterar de un caso muy triste. Un joven con malos resultados en sus calificaciones en la escuela fue regañado por sus padres, se encerró en el baño y se dio un tiro en la cabeza. Y no es que los padres no deban corregir a sus hijos sabiamente, pero ignoro lo que hubo en la mente del joven para quitarse la vida. Date cuenta que ese es un foco rojo de alarma que se está encendiendo para saber nosotros que

nuestros jóvenes están viviendo tensiones mucho más fuertes que las que nos imaginamos. Y a veces se nos hace fácil que como padres regañemos a nuestros hijos, les reclamemos, criticarlos, haciéndoles ver sus faltas y errores; pero no vamos a aquella parte positiva y constructiva que es animarlos, aconsejarlos, jugar con ellos, ser sus mejores amigos, proveer sus necesidades. Y si sólo hablamos de cosas negativas, se le suma a que ellos traen tensiones de la escuela, tensiones porque está cambiando su cuerpo, etc. Se sentirán entonces atraídos a escaparse a través de las drogas, el alcohol, el sexo promiscuo y suicidio.

A veces los padres son demasiados exigentes o demasiados consentidores, tiene que haber un justo medio que no afecte al joven. Y para esto necesitamos la sabiduría de Dios, las sagradas escrituras, buenos libros de crianza para nuestros hijos, necesitamos pedir consejo a los que saben. Reconozcamos que nuestros jóvenes están pasando momentos muy difíciles.

En un salón de clases escribieron en el pizarrón: *“Contrario a la creencia popular, esta vida no tiene sentido”*. ¡Qué palabras tan tristes y pesimistas!

Otro joven escribió: *“La muerte es el único gozo, es la única forma de obtener la libertad”*. ¡Se imaginan que la muerte es la solución! Por eso vemos como la cultura del suicidio se está propagando.

Pequeños problemas, gigantes enemigos

Los consejeros familiares expertos coinciden que por pequeños problemas se generan grandes tensiones. Pequeños problemas como cuando papá o mamá se están poniendo de acuerdo en algo en casa. Necesitamos aprender a vivir contentos y satisfechos con lo poquito que tenemos, no es que nos acostumbremos a la mediocridad o a la falta de aspiración, pero cuando no hay más, hay que estar contentos con ello.

Problemas pequeños en la vida se vuelven como bolas de nieve gigantes imparables que destruyen.

¿Qué podemos decir del miedo a la muerte, al fracaso, a la enfermedad, a perder un ser querido?

Cuanto invade nuestras vidas y cuanto genera desesperación.

¿Qué podemos decir de la preocupación? Muchísima gente vive preocupada de más. Millones en nuestra población latinoamericana e

hispanoamericana viven bajo fuertes preocupaciones.

No está mal que nos preocupemos por hacer bien las cosas, por lograr buenos resultados académicos; pero cuando la preocupación se vuelve una ansiosa inquietud, cuando se mezcla la preocupación, el miedo, la ansiedad, la frustración, el rencor y se empiezan a enrollar como se enrollan los hilos y se hacen nudos tan difíciles de desatar en nuestra alma. Necesitamos muchísimo apoyo y ayuda como nunca antes.

Dios y la ansiedad



Hemos visto el lado científico de este trastorno, pero ¿qué dicen las Sagradas Escrituras? ¿Cuál es el punto de vista de Dios con respecto a la

ansiedad?

En el salmo 120 dice: “al Señor clamé estando en angustia y El me respondió, libra mi alma, oh Señor.” Esta oración nace de un corazón que está en angustias, puede nacer de una persona como tú que estás atravesando por una situación difícil.

Muchísimos consejeros familiares y psicoterapeutas están de acuerdo que la oración puede traer enormes resultados benéficos a la persona que en su estado de angustia aprende a tomar la dirección correcta, no el suicidio, no las drogas, no el alcohol, no la desesperación. La ruta correcta es Dios.

Dios, el Ser Supremo, el Todopoderoso, el Siempre existente, aquel que creó los cielos y la tierra, el que nos da el sustento diario, aquel que es bondadoso y misericordioso contigo responderá rápidamente, será sensible cuando en tu estado de angustia lo buscas a Él.

¡Cuánta gente tiene un intenso deseo de paz! Muchos de nosotros, cuánto anhelamos ese estado de sosiego y tranquilidad, que esas ansiedades terribles que nos agobian desaparezcan. Creo que el grito de esas personas que pueden decir: Auxilio, mi alma se hunde, es también: Necesito paz.

La paz es un estado precioso de bienestar interno del alma donde ese ser interno se siente completo, satisfecho, contento, cualquiera sea su situación, es un estado de tranquilidad, de salud. Es un estado tan hermoso que se puede vivir y que Dios lo da.

A Dios podemos expresarle de diferentes maneras por medio de la oración cuánta ayuda necesitamos. Y ¿cuál es la promesa de las Sagradas Escrituras? La promesa es: Dios es fiel.

¿Responde Dios al hombre angustiado? ¿Responde Dios a la mujer que atraviesa momentos ¿difíciles? Claro que sí. Dios es sensible, Dios es receptivo, bondadoso y libra tu alma de ese cieno de arenas movedizas que te están tragando cada día.

¿Te asfixian tus preocupaciones, te roban el sueño, te vuelven intranquilo, malhumorado o intranquilo? Hay respuesta. ¡Claro que hay esperanza!

Dios envió a su hijo Jesús, el Salvador de este mundo, el único que puede ayudarte, que tiene el amor, que fue a una cruz a llevar todos nuestros pecados y ofensas, nuestros rencores, odios, ansiedades y frustraciones.

Y si estamos dispuestos a cambiar totalmente y a volver nuestro corazón a El, El responderá. Confiemos en él,

Él es la esperanza en esta época de angustia.

Él es tu esperanza: Jesús.

Profr. Humberto Ayup

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com