

¿QUE ES LA ANSIEDAD?

La llamada ansiedad es, en realidad, un estado de angustia que puede aparecer súbitamente o instalarse casi permanentemente dentro de un proceso de desequilibrio y trastorno psicológico.

Como se presenta

Se manifiesta a través de síntomas psíquicos y físicos. Los síntomas psíquicos son:
- congoja, - intranquilidad, - sufrimiento interno, - sentimiento de amenaza externa o interna, - miedo ante un peligro inconcreto, etc.
Síntomas físicos son: - opresión y/o dolor en el pecho y el estómago, - sudoración excesiva, - taquicardia, - sensación de ahogo, etc.

Que la causa

Vivir es sentir. Sentir es oscilar entre un estado de insatisfacción y otro de satisfacción. La satisfacción se manifiesta como alegría y la insatisfacción se traduce en sentimientos desagradables, entre los que puede aparecer la angustia.

Las personas persiguen la consecución de sus deseos y necesidades. Cuando las circunstancias se convierten en un obstáculo que amenaza esa consecución puede surgir la angustia.

Pero solo surgirá cuando a esas dificultades externas se añaden otros sentimientos antiguos que perviven en el inconsciente desde las etapas más tempranas de la vida. Esos sentimientos inconscientes son el verdadero motor de la aparición de la angustia. Entre otros está la vivencia de las limitaciones humanas, frente a la fantasía infantil de poderlo todo, de superar todos los obstáculos y de no tener que renunciar nunca a nada. Dicha fantasía es general, pero hay personas en las que cobra mayor fuerza que en otras y esas son las que están más predispuestas a sufrir episodios de angustia.