

La ansiedad en Los jóvenes

¿Que es la ansiedad?

La ansiedad es un estado emocional desagradable que se acompaña de cambios somáticos y psíquicos, que pueden presentarse como una reacción adaptativa, o como síntoma que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos.

Los trastornos de ansiedad son los trastornos mentales más comunes (Can Psych Assoc 2006), de acuerdo con la Organización mundial de la salud (OMS), establece que los trastornos de ansiedad son de los que más tempranamente inician, con una mediana de 15 años de edad y alcanzan la prevalencia más alta entre 25 y 45 años encontrándose más alta en mujeres que en hombres (OMS, 2004). Según la organización Panamericana de salud (OPS) en un estudio sobre los trastornos mentales en América Latina y el Caribe, los trastornos de ansiedad más frecuentes son el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG), el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) y el Trastorno de Pánico (TP).

De acuerdo con la encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP) 2003 En México entre 15 a 20 por cientos de los jóvenes padecen un trastorno de ansiedad o depresión. Estas enfermedades son causadas en mayor medida por factores estresantes como pobreza, violencia, acoso escolar, estudio excesivo, estrés, alcoholismos, y el uso de sustancias ilícitas lo que ocasiona una depresión en los jóvenes, que difícil llegan a tratarse.

¿Cómo funciona la ansiedad?

La ansiedad funciona con cualquier esfuerzo que la persona realice, utilizando la reserva de energía en el cuerpo. Por ejemplo cuando uno se encuentra en una situación de peligro, el cuerpo manda la energía a las partes del cuerpo como los músculos de las manos y los pies para poder salir de esa situación de peligro, no obstante cuando la activación es desproporcionada con respecto a la tarea concreta que tenemos que llevar a cabo, el monto extra de energía se convierte en ansiedad.

Durante la ansiedad la atención de la persona queda atrapada en la Fuente de la amenaza dificultando que la conciencia se fije en otras cosas.

¿Cuáles son los síntomas?

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos:

Físicos: Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, “nudo” en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Pueden aparecer alteraciones del sueño.

Psicológicos: Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas,

incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, a la locura, o al suicidio.

De conducta: Estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda o crispación, etc.

Intelectuales o cognitivos: Dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, pensamientos distorsionados e importunos, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.

Sociales: Irritabilidad, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

No todas las personas tienen los mismos síntomas, varían según el grado de avance que presente cada paciente.

Los tratamientos que existen para este problema son el uso de ansiolíticos los cuales ayudan a reducir los síntomas de la ansiedad ya que producen un efecto tranquilizante y por el otro lado los antidepresivos.

Cabe mencionar que la ansiedad no se cura ya que no se trata de una enfermedad si no de un trastorno pero si es posible superarla con terapias psicológicas, buena alimentación, técnicas de respiración y evitando toda a aquellas cosas que causan tensión y estrés.

Conclusión

La ansiedad es un trastorno que sufre un gran número de mexicanos, principalmente los jóvenes los cuales desconocen padecerla o en otros caso son confundidas con otras enfermedades por presentar sintomatologías físicas. Es de suma importancia conocer acerca de esta problemática para identificar y ayudar a personas que presentan algún tipo de trastorno ya mencionados. Cabe señalar que este tipo de padecimiento no es mortal lo cual es necesario que el paciente sepa en primera estancia que solo sucede en la mente. Es necesario que la familia tenga una comunicación efectiva con sus hijos esto ayudara a identificar los factores que influyen en el padecimiento del paciente. Los maestro también juegas un papel importante en la prevención de estos tipos de trastorno es de suma importancia que el maestro canalice al estudiante con un especialista, que ayude a controlar y disminuir la ansiedad presentada, un ansiedad no tratada puede desencadenar en un problema mayor como es el suicidio ya que por el motivo de la depresión que la ansiedad genera.

Para la gente que sufre este padecimiento solo podemos mencionar que no están solos y así como tú, hay más gente que sufre por lo que tu estas pasando, solo necesitas buscar ayuda y no callar por miedo a la crítica, tú tienes en las manos recuperar tu estabilidad emocional volviendo sonreír, todo puedes recuperarlo con solo aprender a manejar la ansiedad, si todavía no lo logras, no te desanimes sigue intentándolo ¡la felicidad te está esperando ;

Referencias

http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/392_IMSS_10_Ansiedad/EyR_IMSS_392_10.pdf

http://ipsi.uprrp.edu/opp/pdf/materiales/ansiedad_esp.pdf

http://www.inprf-cd.gob.mx/guiasclinicas/manejo_ansiedad.pdf

http://www.revista.unam.mx/vol.6/num11/art109/nov_art109.pdf

<https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/cuales-son-los-sintomas-de-la-ansiedad/>

<http://www.jornada.unam.mx/ultimas/2016/10/10/ansiedad-enfermedad-mental-mas-comun-en-mexico>

<http://guiapsicologia.com/ansiedad/>

<http://elpsicoasesor.com/como-funciona-la-ansiedad/>