

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN,
TERAPIA DE ACTUACIÓN Y TERAPIA DE
ACTIVACIÓN. GRUPOS Y
TRATAMIENTO INDIVIDUAL.



FOBIA SOCIAL O TIMIDEZ PATOLÓGICA

“Llegué tarde por problemas de transporte, y al entrar por la puerta del aula y sentí que todas las miradas se clavaban en mí. Me puse roja como un tomate. Empecé a temblar, las manos me chorreaban de transpiración, tenía un nudo en la garganta y en el estómago, y ganas de salir corriendo.



Pero me tuve que contener porque era un examen recuperatorio, y si no, perdía la materia. Me senté en el fondo, y tardé unos minutos en reponerme. Por suerte aprobé con lo justo, aunque había estudiado para más.” (Eugenia, 22 años, estudiante de Letras).

Miedo al ridículo

La persona que padece fobia social tiene miedo a ser evaluada negativamente, a hacer el ridículo, sobre todo con personas que no son del ámbito familiar o de su confianza.

Evitan hablar en público porque creen que los demás se darán cuenta de que su voz o sus manos tiemblan, o que pierden el control. Por eso suelen evitar leer, comer o escribir si son observados, o ir a un baño público. Incluso los exámenes o las lecciones orales son una tortura para la persona, a pesar de haber estudiado bien. Muchas ausencias escolares tienen este origen (fobia escolar). Todas estas situaciones les provocan intensa vergüenza o terror al ridículo.

El miedo puede ser también a enfrentarse a la autoridad.

Síntomas:

Cuando se expone a situaciones temidas, suele sufrir una **crisis de ansiedad** que se expresa con algunos de estos síntomas:

- palpitaciones,
- sudoración, en especial de manos,
- enrojecimiento facial,
- temblor de manos
- sensación de ahogo o atragantamiento,
- mareos, náuseas, diarrea, dolor abdominal,
- boca seca, dificultad para tragar,
- deseos imperiosos de huir.

Evitación

Como pasa mucho tiempo evitando estas situaciones, piensa todo lo negativo que le podría ocurrir durante las mismas, y esto lo predispone a que se desempeñe mal en la próxima vez.

Miedo al otro

Otras veces se manifiesta un miedo a dirigirse a alguien con cierta autoridad (real o no) en determinadas situaciones: profesor, jefe, padre, madre, esposo, esposa, compañero de trabajo, persona desconocida. En estas circunstancias la persona experimenta dificultad para defender sus derechos o expresar lo que siente, dándole vergüenza, culpa, o una crisis de ansiedad previa, por lo cual evita hacerlo, acumulando malestar.

Timidez, Inhibición

Todas estas dificultades llevan a la persona a aislarse socialmente, desempeñándose bien solo en el ámbito familiar o con un núcleo reducido de amistades, por fuera del cual se sienten con cierta inhibición y miedo al ridículo, por lo tanto actúan a la defensiva, pensando que siempre los miran (atención auto-enfocada). Todo contacto social fuera de su grupo es vivido como algo potencialmente peligroso.

Esto hace que pasen mucho tiempo pensando en sí mismos, y en cómo evitar estas situaciones embarazosas.

Expresiones de afecto

Tampoco son muy propensos a las demostraciones de afecto, porque les da vergüenza el contacto verbal o físico, lo cual no quiere decir que no sean afectivos o sentimentales. Incluso se sienten aliviados cuando aprenden a expresar lo que sienten.

Autoestima

Suelen tener una disminución de la autoestima. A veces se proponen objetivos que los exceden, y al no poder cumplirlos, se enojan consigo mismos, y sienten que no pueden. Les falta confianza en sus capacidades reales y decisión de realizarlas.

Consecuencias

A raíz de toda esta inhibición emocional, suelen producirse:

- menor proporción de matrimonios: por tener menos amistades y conducta inhibida.
- abuso de alcohol y otras sustancias (“la previa” de los adolescentes): porque el alcohol desinhibe la conducta tímida; luego se transforma en un hábito nocivo.
- Mayor prevalencia de depresión
- Menor desarrollo profesional o laboral: por poca confianza en sus capacidades

Como vemos, la fobia social no es en principio un problema grave; sin embargo, si no se lo trata puede afectar seriamente la vida de las personas.

Tratamiento

Como en todo trastorno de ansiedad, es importante el tratamiento por profesionales especializados en los mismos.

La terapia cognitiva-conductual es muy efectiva, sobre todo si se complementa con el desarrollo del sí mismo (self). Se pueden utilizar técnicas grupales (no siempre), rol-playing, **entrenamiento asertivo** y en habilidades, reestructuración cognitiva, entre otras.

Puede ser necesaria la medicación en algunos casos, transitoriamente.

