

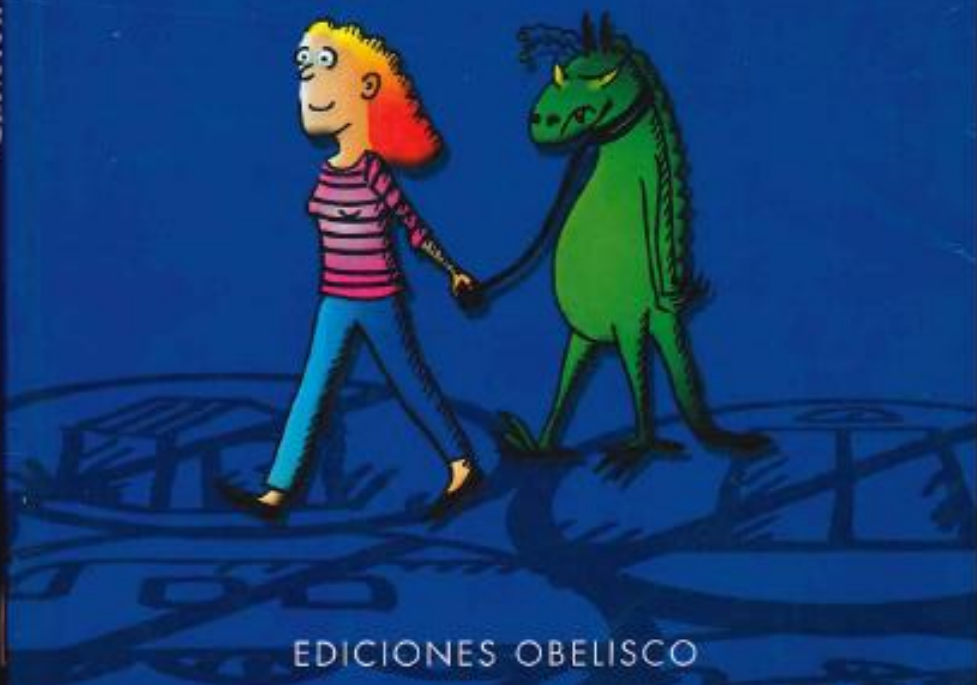
Convivir con el Pánico

Bev Aisbett

Convivir con el Pánico

y mejorar la autoestima

Manual de supervivencia a los ataques de pánico



EDICIONES OBELISCO

Pues acabas de convertirte en una más de las **MILES** de personas que sufren **ATAQUES DE PÁNICO**.*

*También conocidos como síndrome o trastorno de pánico o síndrome o trastorno de ansiedad.



PERO... ¡TENGO BUENAS NOTICIAS!



Sección de buenas noticias

NO ESTÁS SOLO

1. NO ESTÁS SOLO



Por lo menos, el 5% de la población ha experimentado ataques de pánico y probablemente debe de haber muchas más personas que,

por diversos motivos, ocultan su pánico. Hay otras que no experimentan pánico real pero sufren niveles muy elevados de ansiedad e inquietud. Con la ayuda adecuada, y a su debido tiempo, estas personas podrán llevar vidas normales.

2. NO TE VAS A MORIR



Es posible que te sientas así y, a veces, quizás desees que sea así. Solamente se trata de sensaciones e ideas. Pasarán. Muchas personas piensan que están teniendo un infarto en vez de un ataque de pánico o que el corazón no resistirá la tensión. Recuerda que el corazón es un músculo fuerte. Lo superará. Después de todo, se trata de algo **temporal**.



3.
NO VAS A VOLVERTE LOCO

Lo que estás experimentando es una mezcla de pensamientos y sensaciones físicas, que normalmente surgen después de una época de tensión.



4.
Y..., LO MEJOR DE TODO ES QUE...



¡Puedes vencerlo!
¡Te pondrás bien!

¿Cómo funciona el pánico?



Parece que bajo un límpido cielo azul...



... de pronto, te ves atacado por la sensación de terror y miedo más desbordante que jamás hayas podido imaginar.



El primer instinto consiste en correr, escapar de este temor agonizante...



Te sientes invadido por el pánico, se te acelera el corazón, sientes como si fueras a desmayarte, tiembles, sudas...

No puedes imaginar lo que ha hecho que experimentes esta terrible sensación, así que buscas una causa...



Llegas a la determinación de que debes estar muriéndote...



... o que te desvanecerás...

Finalmente, cuando disminuyen estas sensaciones y te das cuenta de que no te ha ocurrido nada terrible, respiras con alivio.



Has tenido tu primer ATAQUE DE PÁNICO. Has conocido EL PÁNICO.



... o volviéndote loco...



Ahora, el problema es que tu cerebro está a la caza del PÁNICO.



Puesto que todavía sigues vivo, no te has desmayado y pareces estar sano, ¿qué te ha pasado?

Como no sabes lo que es,



o de dónde viene, te imaginas que puede aparecer en cualquier momento,



y ha sido tan horrible que empiezas a preocuparte de verdad...



Te pasas un montón de tiempo preguntándote si volverá a invadirte **EL PÁNICO** o cuándo aparecerá. Te *asustas*. Te pones en *tensión*.



Agudizas al máximo tus sentidos y percibes el menor cambio físico y lo exageras, imaginando que pueda ser el indicio del retorno del **PÁNICO**.



Tu cerebro está en **ALERTA ROJA**. Los pensamientos se aceleran. Es como si sintonizaras en la cabeza diez emisoras de radio distintas.

Por la mañana, estás con los nervios a flor de piel e irritable...



... lo que te hace sentir...



... culpable.



Te pasas un montón de tiempo preguntándote si volverá a invadirte **EL PÁNICO** o cuándo aparecerá. Te *asustas*. Te pones en *tensión*.



Agudizas al máximo tus sentidos y percibes el menor cambio físico y lo exageras, imaginando que pueda ser el indicio del retorno del **PÁNICO**.



Tu cerebro está en **ALERTA ROJA**. Los pensamientos se aceleran. Es como si sintonizaras en la cabeza diez emisoras de radio distintas.

Por la mañana, estás con los nervios a flor de piel e irritable...

... lo que te hace sentir...

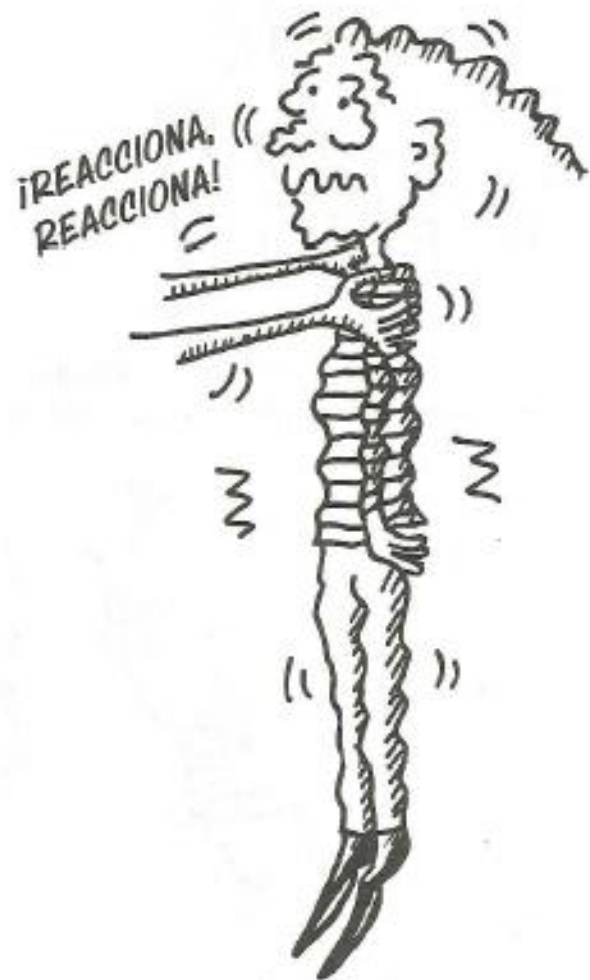


... culpable.

¡REACCIONA!

te dices (o alguien te dice).

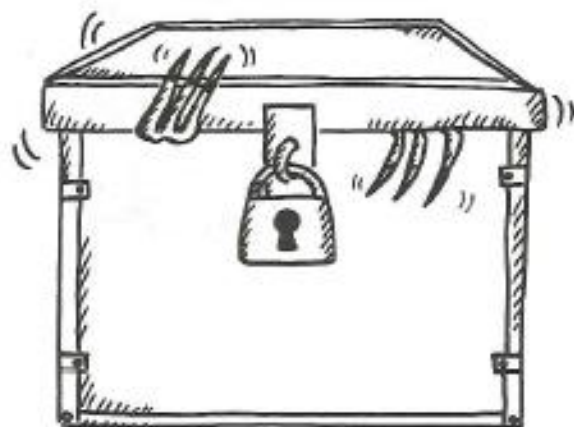
¿QUÉ TIENES QUE TEMER?



¿La respuesta?
Tienes miedo al **PÁNICO**.

¿Qué es el pánico?

El desarrollo elemental
de los trastornos de pánico





No es una malvada fuerza extraterrestre.



No es un fantasma ni un demonio.



No es un castigo divino.

No es



No es el resultado de ver demasiada televisión



No es una malvada fuerza extraterrestre.



No es un fantasma ni un demonio.



No es un castigo divino.

NI...



¡Je, Je, Je!

No es un alma morbosa y enloquecida que ha manipulado el suministro de agua.



No es el resultado de ver demasiada televisión.

Sin embargo, **puede** llegar a asustar mucho (esto servirá para que tus amigos y familia comprendan lo que sientes).



Es **como** si estuvieras en un avión que va a estrellarse.

Te sientes inseguro en el mundo.



Todo lo que antes te resultaba familiar y cómodo ahora lo sientes frío, extraño y amenazador.

Cada minuto es una agonía.
Te preguntas cómo lo superarás.
Estás aterrado.



No puedes relacionar tu miedo con nada. Parece no haber ningún motivo para el **PÁNICO**.

El **pánico** es ese algo enorme, terrible, espantoso y aterrorizador que ha puesto patas arriba toda tu vida.

PERO...

(esto va para ti)

Se trata de tus *propias* sensaciones físicas.
Se trata de tus *propios* pensamientos de temor.
No es nada más que esto.

Lo creas o no, tú has contribuido a **inventarlo**,
itú solo!

¡Es una creación tuya!

Receta del pánico

(Para ninguna persona)

- 4 camiones repletos de culpa
- 16 tazas de *debería*
- 4 sacos de perfeccionismo
- 12 autobuses llenos de críticas (propias o ajenas)
- 10 toneles de *baja* autoestima
- 20 toneladas de pensamientos negativos
- 80 kilos de exageración
- 1 campo de fútbol lleno de preocupación
- Una buena pizca de sensación de fracaso
- 1 largo período de insomnio*

Todo esto combinado con alguno de los siguientes aspectos:

- 1 cambio fundamental en la vida
- 1 o más problemas de relaciones
- 1 o más experiencias con las drogas
- 1 período prolongado de tensión
- 1 conjunto de problemas ginecológicos y cambios hormonales
- 1 incapacidad de relajación
- 1 ridícula carga de trabajo
- 1 infancia infeliz
- 1 serie de problemas sexuales
- 1 miembro de la familia con trastornos de pánico o ansiedad
- 1 predisposición biológica

**Los ingredientes pueden variar según cada persona*

Dejar cocer a fuego lento casi toda la vida.

ASÍ QUE...

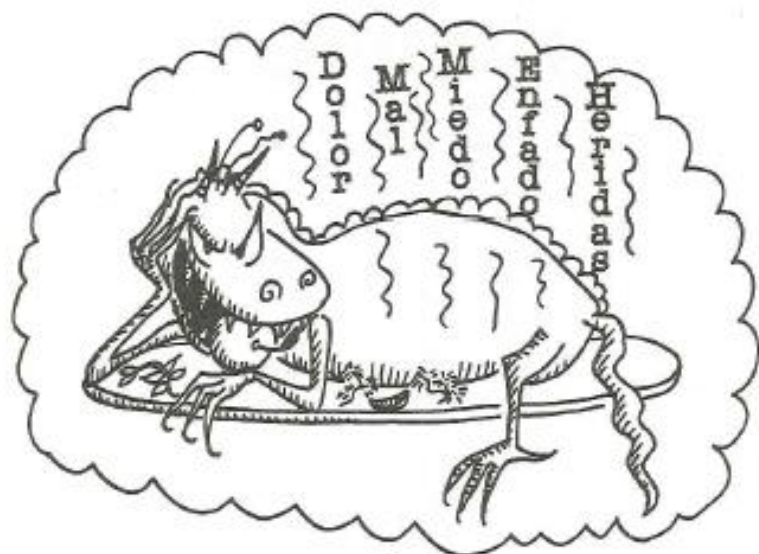
Cuentas con una **base**
de pensamientos negativos...

a los que se **añade**
una situación estresante...

seguida de una **cobertura**
de sensaciones físicas...

Y...

¡A QUÉ LO TIENES! TU MONSTRUO PARTICULAR.



¡Menudo mejunje!



Ahora que has cocinado **tu propio monstruo del pánico**, le han crecido patas y tiene libre acceso a tu vida haciéndote sentir terriblemente infeliz, debes establecer unas cuantas normas de convivencia.

En el próximo apartado,
te enseñaré cómo empezar a hacerlo...

¿Cómo domesticar el pánico?

Procedimientos de urgencia para afrontar los ataques



Primer paso: LA ACEPTACIÓN



Te guste o no te guste, el pánico se ha instalado de lleno en tu vida y se manifiesta en forma de ataques de pánico. Ésta es la pura realidad.

Es difícil aceptarlo. No lo quieres. No te gusta.

De hecho, no se lo desearías ni a tu peor enemigo.



«No —piensas—, se trata de un error. Debe de ser alguna enfermedad rara». Te sometes a un chequeo, para demostrarlo.

¡Pero si el informe médico ha salido perfecto!





Es difícil vivir con el pánico, y ya no digamos aceptarlo. Echas de menos tu antigua vida, tu antiguo yo. Lamentas la pérdida de la persona que crees que ya no volverás a ser nunca más.

¡No es justo! ¡El pánico no es justo! Quieres que desaparezca. ¡Ya mismo! Quieres volver a tu antigua vida. ¿Cómo se ha atrevido a instalarse en tu vida de este modo? ¡Márchate!



Adivina. Sigue allí.

¿POR QUÉ?

Porque **tú** y **tus** pensamientos lo habéis construido. Así que, deja de desear y lamentarte y rebelarte y negarte. Ceder no significa rendirse. Al fin y al cabo, se trata simplemente de *ansiedad*, nada más que esto.

Sí, es cierto, se trata de un monstruo **GRANDE, FEO y ATERRADOR**



Pero **TÚ** lo has diseñado.

La aceptación no significa que tengas que quererlo, ni siquiera que tenga que gustarte. De hecho, en estos momentos, lo odias. La aceptación reside en algún lugar entre estas fuertes emociones, en un lugar calmado, centrado y neutral.

Lo tienes, es desagradable, pero así es. Lo tienes, igual que sufres un terrible dolor de cabeza o experimentas una emoción fuerte.

Es lo mismo que vivir con diabetes, por ejemplo. Deja que pase. Es alguien con quien tienes que vivir...

DE MOMENTO.

Segundo paso: LA RESPIRACIÓN

El pánico está en pleno apogeo. Se lo está pasando de fábula. Esto es lo que tienes que hacer:

DETÉNTE durante unos segundos y observa tu respiración. Seguramente es superficial, rápida y está localizada en la parte superior del pecho.

Es posible que estés suspirando con fuerza



Agh, agh, agh...



o que jadees.

Estás liberando demasiado dióxido de carbono (CO_2). Estás **hiperventilando** y esto te hace sentir extraño y nervioso.



AHORA, sin levantar los hombros, coloca la mano en el abdomen e inspira profunda y lentamente hasta que el abdomen se *hinche*. Retén el aire dentro.

Piensa *solamente* en tu respiración. En estos momentos es lo *más importante*.



Ahora, espira *todo* el aire, muy lentamente, hasta que el abdomen vuelva a su posición normal.

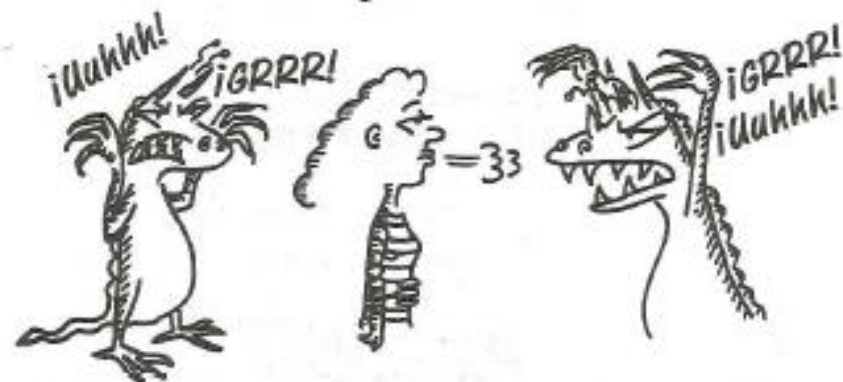
CONTINÚA

despacio, inspira... y... espira..., inspira... y... espira.

El monstruo del pánico se siente confundido.

Está pensando:

«Vamos a ver, se supone que deberías estar asustado y te estás relajando. ¡Estás ignorándome!»



Sí, lo *estás* ignorando. Ahora mismo, la respiración es lo más importante. Estás ocupado en recobrar tu nivel normal de CO_2 . Continúa... inspira y espira, inspira y espira.

Dedica este tiempo a *ti mismo*. Puedes respirar en cualquier lugar, en cualquier momento en que el pánico decida tomarla contigo.

Si, además, buscas un lugar cómodo y tranquilo en el que estirarte, todavía te resultará más fácil. Pon algo de música suave o una cinta de relajación y continúa respirando.

Es probable que todavía te ronde durante un rato pero odia esta música de la nueva era y sobre todo, *odia* que le ignoren. Se marchará enfurruñado.



No obstante, es perseverante, así que tú también tienes que serlo. Mucho más que él. Practica esta respiración tan a menudo como lo necesites.

Tercer paso: DEJA QUE PASE

En tu mente, aleja a tu gruñón, inquietante e insistente monstruo del pánico abandonado en una isla desierta.



Mientras tú pasas de largo tranquilamente navegando en una barquita.

El pánico se enfurece y ruga pero tú permaneces en tu barco y solamente oyes murmullos en la lejanía. No te preocupa porque eres simplemente un observador que mira pasivamente. Deja que ruja todo lo que quiera. Recuerda, solamente es un ataque de pánico, nada más siniestro que esto.

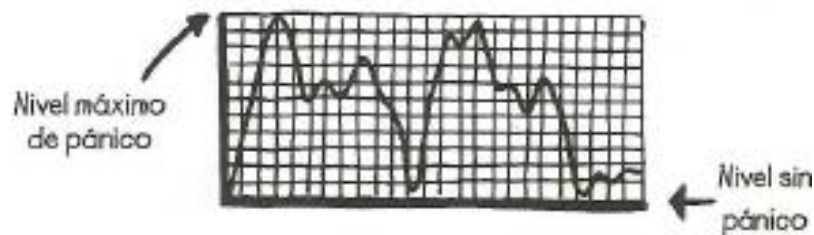
Cuarto paso: ESPERA A QUE SE VAYA

Al principio de tu vida con el pánico, puede que el dolor parezca interminable e insoportable. El pánico vive contigo día tras día y ese nudo en el estómago es una sensación de miedo *casi* constante.



CASI... pero no totalmente. De hecho, incluso una formidable fuerza como el pánico se cansa de machacarte después de un tiempo.

Si tuvieras que hacer un gráfico, te darías cuenta de que el pánico no es realmente constante, ni está siempre al máximo nivel.



Incluso hay períodos sin pánico entremedio.