

LA ANSIEDAD, ¿UN MAL ARGENTINO?

Del “ser ansioso” a padecer un “trastorno generalizado de ansiedad”

Mucho se habla de que los Argentinos somos ansiosos, si vamos en auto no hay más que observar lo que sucede cuando las luces del semáforo cambian y todo el mundo mata a bocinazos al que no estaba con su auto ya en marcha y arranca como un cohete, o también lo que sucede cuando estamos en la cola esperando un colectivo, éste se acerca y la gente comienza ya a desbandarse cuando ve que quien estaba primero no mueve un pie en dirección al bus, y siguiendo con este ejemplo, cuando el semáforo retiene el colectivo a varios metros de la parada, y todos se lanzan en manada a abordarlo, no sea cosa que de luz verde y no se detenga en la parada (cosa que desgraciadamente sí suele suceder).

También es interesante observar lo que sucede cuando vamos viajando en subte, por ejemplo por lo general, mucha gente se para hasta dos paradas antes de la que le toca bajar o en cuanto el subte dejó la estación anterior a la que deben bajar, si uno también está posicionado para bajar y está delante de todo, le preguntan “¿baja?”. En los colectivos sucede lo mismo, con el agravante de quienes tocan timbre mucho antes de bajar, más de una vez y pareciéndole quedárseles el dedo pegado, lo que a veces explica el carácter irritable de los colectiveros...

¿Qué nos pasa que nos cuesta tanto esperar? Paradójicamente, nos pasamos la vida haciendo largas colas. Si de todos modos vamos a llegar, ¿para qué desesperar?

Esto es lo que se puede definir como un comportamiento de tipo ansioso, es común y corriente, lo experimentamos a diario y no tiene nada de patológico. Pero hay otra cara de la ansiedad, es la que se encuentra en la clínica y que se define como **Trastorno de Ansiedad Generalizada** y que se caracteriza por ansiedad y preocupación excesivas sobre una amplia gama de acontecimientos o actividades, muy difícil de controlar por el individuo y que se manifiesta como inquietud e impaciencia, fácil fatigabilidad, dificultad para concentrarse o mantener la mente en blanco, irritabilidad, tensión muscular, alteraciones del sueño, etc. Claro, muchos podrán sentirse identificados con algunos de estos síntomas, el stress de vivir en esta Argentina nuestra nos hace a prueba de balas pero también nos resiente psíquicamente, pero en la evaluación clínica, se toma en cuenta la persistencia de la sintomatología, los síntomas perduran por más de seis meses.

Es apabullante la cantidad de personas que hoy día padece algún tipo de **Trastorno de Ansiedad Generalizada**, la que generalmente se controla con psicofármacos, como los ansiolíticos que contienen la droga Clonazepam. Y es aún más común ver casos de **Panic Attacks** (*ataques de pánico*), aunque quienes los padecen frecuentemente no los den a conocer.

Los síntomas aparecen de golpe, sin causa aparente y son mucho más severos que los de un estado de ansiedad generalizada. Por lo general, entre los más

comunes se encuentran: aumento del ritmo cardíaco – palpitaciones, dolores de pecho, vértigo – sensación de tener la cabeza en las nubes, dificultad para respirar – falta de aire, golpes de calor o escalofríos, sensación de irrealidad o distorsiones perceptivas, estado de terror – la sensación de que algo terrible va a suceder y uno no tiene posibilidad de evitarlo o confrontarlo, miedo a perder el control – sensación de que se va a enloquecer y hasta miedo a morir súbitamente.

Se cree que los ataques de pánico son producidos por un desequilibrio en la química cerebral (neurotransmisores), antecedentes familiares de casos de pánico en la historia del sujeto, cierta “modalidad” de pensamiento que lleva a un incremento del stress o de la ansiedad, y – muy especialmente - ciertas cuestiones de orden psicológico que el sujeto no ha resuelto en su vida.

La seriedad tanto del **Trastorno de Ansiedad Generalizada** como del **Ataque de Pánico** se basa en que, de no ser tratados adecuadamente, con el tiempo, pueden llegar a ser un obstáculo para el normal funcionamiento de todo sujeto, afectando áreas como la laboral, del aprendizaje, actividades sociales, etc. Por eso, cuando la ansiedad va más allá de lo común y se sostiene en el tiempo, cuando hay estados continuos de aprehensión o temor hasta llegar al pánico, es fundamental realizar una consulta, en principio psiquiátrica, ya que los ansiolíticos producen rápido efecto y permiten poder pensar y entonces si, buscar ayuda psicoterapéutica.

Como decía más arriba, nuestra historia como Nación, nuestros enteveros socio-políticos no han hecho más que agravar lo que antes eran simples conductas ansiosas, encontrarnos con el “vacío” que muchas veces se produce cuando se subvierten valores, se trastocan principios o se allanan derechos tiene, a la larga, efectos en el psiquismo de los integrantes de una sociedad.

Lic Luis Formaiano