

Disolver la ansiedad en hipnosis

La ansiedad es una emoción que nos surge en situaciones de amenaza o peligro. Al percibirnos de una amenaza o peligro, el cuerpo reacciona respondiendo fisiológicamente al miedo, fobia, angustia, tensión o preocupación.

La ansiedad es una emoción básicamente positiva, es una emoción necesaria para el mantenimiento de nuestras vidas. En situaciones normales, mejorar el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral o académico. No podríamos mantenernos vivos si desapareciera totalmente. Sin embargo, muchas personas la consideran la fuente de sus problemas, la consideran el peor enemigo a vencer y día tras día la sufren y la padecen.

Definición, prevalencia y síntomas de la ansiedad

Se define como "una emoción compleja, difusa y desagradable que se expresa por un sentimiento de temor y tensión emocional y que va acompañada de sintomatología somática", todo esto lleva aparejado la activación del sistema nervioso autónomo (el que controla de forma autónoma todas nuestras vísceras).

Una cualidad básica de la ansiedad es su carácter anticipatorio, es decir, una vez haya aparecido la ansiedad ante una situación, la mente de la persona ya está "preparada" para reaccionar ante la misma situación o parecida e incluso la anticipará simplemente imaginándose ésa situación negativa.

Cuando se han rebasado ciertos límites, la ansiedad se convierte en un problema de salud, impide el bienestar, e interfiere notablemente en las actividades sociales, laborales e intelectuales.



La ansiedad está presente en la mayoría de los trastornos psicológicos y psicosomáticos. En realidad es el primer "escalón", el "caldo de cultivo" para que crezca cualquier otro trastorno, como fobias, obsesiones, trastornos de evitación, etc.

La ansiedad, presenta grados de diferenciación cuantitativos, que nos lleva de lo normal a lo patológico.

Entre sus síntomas se encuentran:

FISICOS: Taquicardias, 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 inestabilidades. Si la alteración es considerable es muy probable que puedan aparecer alteraciones del sueño y en la respuesta sexual.

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 y dificultad para tomar decisiones.

DE CONDUCTA: estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora y dificultad para estarse quieto y en reposo. Se nota particularmente en el lenguaje corporal, posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos, tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de sombro, duda o crispación, etc.

INTELECTUALES: dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los despistes y descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados, incrementos de las dudas y 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, ensimismamiento, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos y verborrea en otros, 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.

¿Cómo aparece la ansiedad?

Un estímulo externo se adentra en la persona a través de diferentes vías:

- de los sentidos,
- del pensamiento,
- de los sentimientos.

Esta activación requiere una respuesta que surge de la evaluación inconsciente y en décimas de segundos y que viene definida por nuestras creencias, en dos niveles, primero evaluamos la situación que ha aparecido, y segundo nivel nuestra capacidad para afrontarla.

De acuerdo con esas evaluaciones nos preparamos para actuar de determinada forma y esa preparación es lo que nos genera la emoción. Si la situación que percibimos la hemos valorada como muy difícil y la valoración nuestra (autoestima) es muy baja, ya tenemos instalada una ansiedad que puede

ser la causante de todos los trastornos anteriormente citados.

La mejora espontánea (es decir sin consulta ni tratamiento) de los problemas por ansiedad es improbable. Solo se produce en muy pocos casos. En la mayoría de los casos la ansiedad no solo tiende a mantenerse, más bien tiende a extenderse y generalizarse.

Simplemente "querer" que desaparezcan o "creer" que a base de fuerza de voluntad pueda desaparecer, no es efectivo. Lo más conveniente es iniciar un tratamiento para mejorar la ansiedad lo antes posible.

¿Por qué es mejor la Hipnosis para reducir la ansiedad?

Porque la "instalación" de su ansiedad está en su inconsciente y es desde allí donde se debe proceder a su "desinstalación". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y el único método para acceder es a través de la Hipnosis.

En la Clínica de Hipnosis Terapeuta, se utiliza el método más eficaz, el cognitivo – conductual adaptado al protocolo de Hipnoterapia, para así unidos resolver con eficacia, rapidez y de forma definitiva, todos sus problemas psicológicos.

¿Es usted un sufridor/a de la ansiedad?

Ahora puede aprovecharse de una entrevista informativa gratuita. Donde se le responderán a todas sus preguntas sobre como puede ayudarle la hipnosis con su problema. Sin ningún compromiso y sin ningún coste, podrá decidir si quiere o no recibir el tratamiento. ■

Clínica de Hipnosis Terapéutica.

C/ Ctra de Barx, 34-2º-12. Gandia

Tel. 96 070 93 93

