

Como vencer la ansiedad

Historias

Trucos y

Métodos

Como vencer la ansiedad, historias, trucos y métodos

Índice;

Introduccion	3
Del estrés a la ansiedad y el pánico.....	4
Algunas historias	5
Mi nombre es Victoria	5
Mi nombre es Rosa	6
Mi nombre es Juan	7
Mi nombre es Oscar	7
Mi nombre es Carlos	8
Venciendo la ansiedad	12
¿Qué es el estrés?.....	12
¿Que es la ansiedad?.....	13
Huir de la situación y evitar el peligro.....	14
¿Cuales son los síntomas de la ansiedad?.....	15
En búsqueda de la tranquilidad perdida.....	16
¿Existe una solución adecuada para vencer la ansiedad?.....	18
Método en 3 sencillos pasos.....	21

Introducción

Comenzamos hablando sobre la ansiedad, un problema oculto que nuestro organismo utiliza como un mecanismo defensivo que nos mantiene alerta ante situaciones consideradas amenazantes. Este mecanismo es universal, quiere decir que se da en todas las personas, y es normal y adaptativo.

Este mecanismo de defensa, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta. Su función es la de movilizar al organismo y mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas.

La ansiedad, en realidad, nos protege minimizando las consecuencias. La ansiedad, entonces, nos obliga a tomar aquellas medidas más convenientes para nosotros (huir, atacar, neutralizar, afrontar, adaptarse, etc.), dependiendo de la naturaleza o del peligro.

Este peligro, normalmente, está causado por la obstaculización de cualquier proyecto o deseo que sea importante para nosotros, o bien, puede ser, por la degradación de estatus o logros ya conseguidos.

*El ser humano desea lo que no tiene y quiere conservar lo que tiene.

La ansiedad es, por tanto, como mecanismo adaptativo, buena, funcional, normal, y no representa ningún problema de salud.

Sin embargo, en algunos casos determinados, este mecanismo de defensa, funciona de forma alterada y puede producir problemas de salud, en lugar de ayudarnos, nos incapacita para tomar las decisiones más básicas.

Del estrés a la ansiedad y el pánico

Te voy a mostrar algunas historias de personas que día a día pasan por situaciones en las que sienten estrés, puede que te sientas identificado con alguna de ellas, o puede ser que tu situación sea diferente.

La angustia, el estrés o el pánico puede ocurrirnos a todos y puede empezar por una situación inesperada o conflictiva en cualquier área de nuestra vida, (personal, social o familiar, a nivel laboral, económico, de estudios, profesional o de pareja)

Empieza por lo inesperado o sorpresivo de la situación y nos deja la sensación de que no tenemos las herramientas o los medios necesarios para afrontarla y con ello controlarnos para tomar las mejores decisiones o buscar las alternativas adecuadas.

EL problema con ello, es que poco a poco nos va tomando ventaja con lo cual terminamos teniendo pensando que es la ansiedad o es el estrés el que controla nuestra vida y no nosotros.

Lo cual actúa en doble sentido porque la falta de control nos genera aún más ansiedad y por qué por evitar este miedo o esta angustia vamos poco a poco limitando nuestra vida o nuestras posibilidades.

Pero paradójicamente no solo no las evitamos, sino que cada vez estamos más y más ansiosos y más limitados.

Algunas historias

Mi nombre es Victoria

“Pensaba” que tenía una relación de pareja estable, si digo que pensaba porque era lo que en realidad creía, pero me llevé la gran sorpresa de mi vida cuando mi pareja me dijo que me dejaba por otra.

Hace ya bastante tiempo que me sentía sola, cansada y con angustia, ahora me doy cuenta que hemos dejado avanzar las cosas y me siento muy mal, con una sensación de ahogo, de tristeza, de desasosiego y de falta de control en mi vida.

Me siento sola y desamparada, a cargo de mis hijos y de las presiones del día a día. Siento que todo esto es superior a mí.

Me falta el aire, estoy muy nerviosa, ya no tengo la misma paciencia con mis hijos.

Tengo repentinos cambios de humor, no duermo bien, pienso que es por ello y todo esto está repercutiendo en mi vida personal, con mis hijos y en mi trabajo.

Siento simplemente que toda mi vida se vino abajo como un gran castillo de naipes.

No siento apoyo y no sé cómo retomar mi vida.

Ayer mientras iba a dejar a mi hijo en el jardín, mientras manejaba sentí que el aire no me alcanzaba, pensé que iba a morir allí en el volante y con mi hijo sentado en la silla de atrás.

Sentí pánico, por mí, por él y estaba sola, sola, sola es la palabra que retumba en mi mente.

Estoy sola con todo esto, y ahora tengo miedo de morir...

¿qué será de mis hijos? ¿qué hago con toda esta angustia?

Mi nombre es Rosa

Siento temblores y miedos, mi corazón late rápidamente, mi presión arterial aumenta, siento angustia y estrés ante las responsabilidades de mi trabajo.

Esto empezó cuando me ascendieron de puesto y sentí la carga de responsabilidad que tengo sobre mis hombros.

Por mi mente pasa repetidamente una película en que no puedo cumplir con las responsabilidades, no hago bien mi trabajo y termino de patitas en la calle, sin poder tener un sustento económico.

La presión es tan grande y estoy tan cansada que siento que no cumplo a cabalidad con mi trabajo.

Me duele tanto la espalda que no consigo concentrarme en lo que tengo que hacer. Si sigo de esta manera perderé mi puesto y la pesadilla que está en mi cabeza se convertirá en una gran realidad.

Mi nombre es Juan

Hace mucho tiempo que no trabajo, y no salgo de casa. Quisiera poder trabajar y sacar adelante a mi familia, pero no puedo.

Siento tanto miedo, de salir de casa, de ir a un supermercado, de manejar, de encontrarme con gente.

Lo que para otros es tan sencillo de hacer para mí es un mundo, me deprime la situación.

Tengo tantos asuntos pendientes, pero no logro desplazarme, ni salir de casa.

Tengo agorafobia.

Mi nombre es Oscar

Siempre he sido un chico tímido, pensar en invitar a una chica a salir me llena de miedo, de angustia, me paraliza y no sé cómo actuar.

Tiemblo, sudo, pienso que se me ve en mi ropa y las chicas se van a burlar.

Cuando alguna chica se me acerca me falta el aire, siento que me ahogo, el pánico se apodera de mí y he llegado a pensar que soy homosexual.

He intentado ver porno gay y esto solo me trae más angustia y estrés.

Mi nombre es Carlos

Soy Taxista, pero no quisiera serlo.

En realidad, hubiera querido estudiar algo, pero las situaciones de la vida y la falta de recursos me llevaron a tener que trabajar a una edad muy temprana, tenía que ganarme la vida y salir de la situación económica en que estaban mis padres.

Lo que era claro es que no quería repetir su historia, y ¡vaya que si la estoy repitiendo!

Mi padre me había enseñado a conducir, y decidí que debía ganarme la vida, tener algunos centavos que me permitieran salir con mis amigos y darme las oportunidades que ellos tenían.

Había decidido que para mí sería distinto. Muchas veces llegue a salir con ellos sin tener un peso en el bolsillo, íbamos a algún lugar y siempre tenía que decir que no tenía hambre o no tenía sed, que acababa de comer en casa.

No sé qué pensarían todos ellos, pero para mí era absolutamente vergonzoso, frustrante e indignante.

Se repetía una y otra vez la misma historia, y fue así como muy motivado por tener algo de dinero y una vida propia, conseguí mi primer trabajo como taxista.

Estaba feliz, mi vida había cambiado, ya no tenía que mentir y podía darme el lujo de comer y tomar y hasta de comprarme ropa para salir con mis amigos.

Las situaciones de la vida me llevaron a continuar con mi trabajo, a dejar de lado mis necesidades de ser un profesional y ahora me encuentro atrapado dentro de mi mundo.

No puedo dejar de conducir, por que con esto sostengo a mi mujer y a mis hijos, no quiero que pasen por las mismas dificultades que yo he pasado.

Pero en todo este camino, me perdí a mi mismo. No me encuentro motivado, me estresa el día a día.

No tengo ganas de empezar otro día en la calle, los carros se atraviesan, el dinero no es un motivo suficiente para mantenerme motivado.

Me doy cuenta que estoy furioso, con la vida, quizás no es con la vida sino conmigo mismo. Con las responsabilidades y con todo lo que me rodea.

Hace algún tiempo para acá me he dado cuenta que no puedo dormir bien, estoy agotado y me levanto por la mañana sin haber descansado, ¡uf! otro día más en la calle.

El ruido de los carros me molesta, pitan y no lo puedo soportar, he pensado en manejar con audífonos, pero sé que no es posible.

Estoy tan estresado que muchas veces no resisto el ruido que hacen mis pasajeros en la parte de atrás.

“He llegado a querer ser sordo”, ¡uf! eso solucionaría mis problemas. O no lo sé, porque quizás no podría manejar. ¿Qué haría con toda esta carga económica?

Cuando las parejas o madres se suben con niños no lo puedo soportar, los niños gritan se mueven, el ruido afuera no puedo más con todo esto.

No lo soporto. ¡¡Quiero silencio!!

Llego a casa, y no puedo soportar el ruido que hacen mis propios hijos, he dejado de ser feliz.

La situación llegó a tal punto que fui al médico y le pregunté si podía operarme y dejarme sordo, pero se negó.

Dijo que eso no era posible.

Mandé a hacer un compartimento en mi taxi para aislar la parte de adelante de la de atrás, construí una especie de cubículo que me aislara del ruido de mis pasajeros.

Parecía una solución parcial, estoy tan sensible al ruido que no puedo escuchar la radio ni noticias cuando voy manejando, solo quiero silencio total.

No ha faltado quien se ría de mi taxi, yo solo les digo que es para respetar su privacidad. Sé que se ríen y se burlan, pero a mí eso me tiene sin cuidado porque he conseguido mi objetivo. Aislarme del ruido.

No puedo oír a mis hijos cuando se ríen o cuando lloran. Es insoportable.

Mi esposa les ha enseñado a estar callados y en silencio cuando estoy en casa.

¡Yo solo quiero descansar!

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

