

El trastorno de pánico y la agorafobia.

Curso virtual para su conocimiento y manejo

Capítulo 0

Introducción: ¿cómo saber si este curso es para mí?

¿Qué vamos a ver en el encuentro de hoy?



- Vamos a contarte qué es la ansiedad y cómo se manifiesta.
- Veremos una de las formas en las que la ansiedad se vuelve patológica.
- Haremos una caracterización de las crisis de pánico y sus manifestaciones.
- Formularemos algunas preguntas orientativas que te ayudarán a decidir si tú tienes este problema y si este curso puede servirte.
- Te contaremos en qué consiste el curso a fin de que decidas si puede o no ser de utilidad para ti.
- La forma y el estilo en que está hecho el presente material es representativo de lo que verás en el curso.





La ansiedad y sus manifestaciones.

- La ansiedad es una emoción como hay otras: enojo, celos, alegría.
- La ansiedad no es ni buena ni mala en sí misma.
- A veces se vuelve patológica de acuerdo con sus **manifestaciones**, su **cantidad** y con lo que **hacemos para controlarla**.



Ansiedad
Patológica

1. Manifestaciones.
2. Cantidad.
3. Intentos de control

¿Cómo se manifiesta la ansiedad?



Cognitivo

Es plano del **pensamiento**. Incluye a lo que nos decimos con palabras o con imágenes. Se trata de ideas que subrayan la amenaza o el riesgo. Muy frecuentemente empiezan con el “y si...”

Fisiológico

Se trata de las manifestaciones que experimentamos en el **cuerpo**. Algunas las notamos como tensión muscular, taquicardia, temblores, calor. De otras, no nos damos cuenta, como la liberación de cortisol.

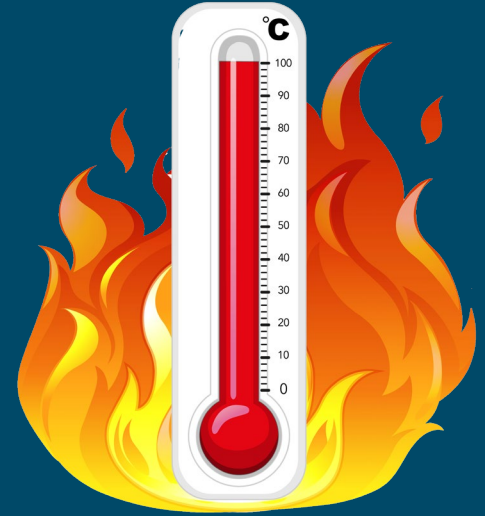
Motor

Se refiere a lo que **hacemos**, especialmente al movimiento de nuestro cuerpo. En general, cuando estamos ansiosos tendemos a huir, escapar y evitar lo que nos causa la ansiedad.

Ansiedad normal y patológica: cantidad.



- La ansiedad es una reacción normal ante un peligro real.
- La ansiedad es patológica si el peligro no existe o el peligro es mínimo y reaccionas como si fuera enorme.
- Entonces, la ansiedad suele ser patológica de acuerdo con la cantidad: es mucha y es exagerada.
- Cuando la ansiedad es muy intensa, también resulta muy desagradable. Especialmente, resultan desagradables las manifestaciones corporales.
- Hay personas que empiezan a tener miedo de la misma ansiedad y así es como llegan a tener una crisis de pánico.





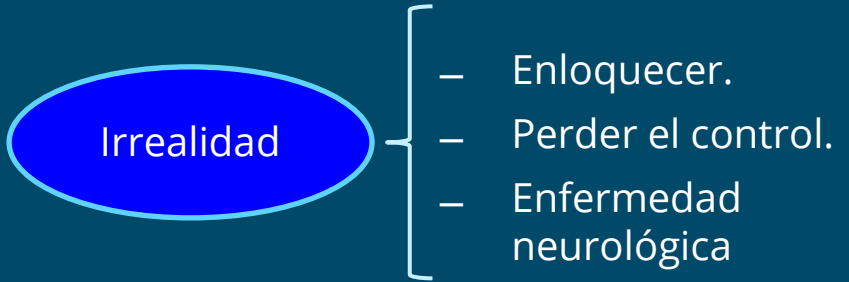
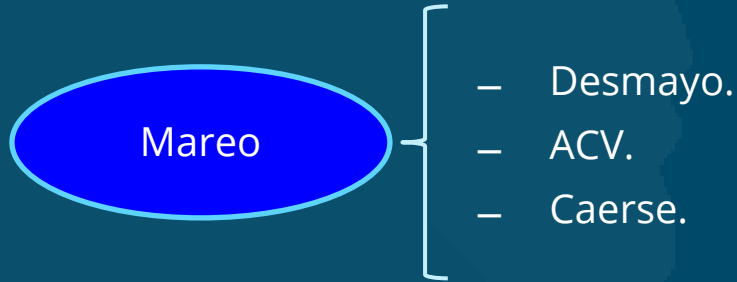
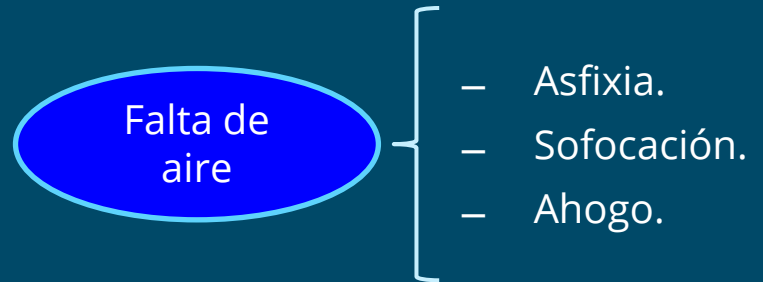
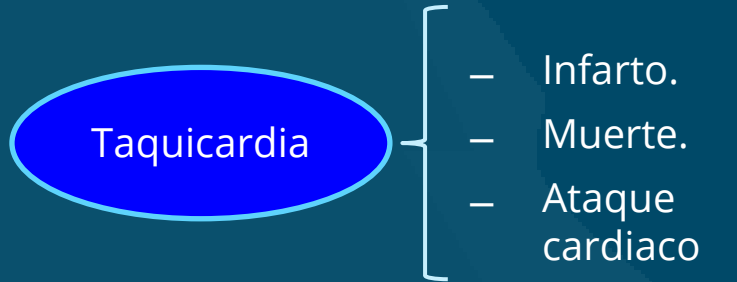
Características típicas de las crisis de pánico

- Una crisis de pánico es una reacción de ansiedad, miedo o malestar emocional intenso, que suele iniciarse súbitamente y alcanza máxima intensidad en unos pocos minutos.
- Durante las crisis de pánico las personas experimentan un conjunto de sensaciones y pensamientos.
- Una gran parte del problema radica en que las personas se asustan de las sensaciones pues piensan que son signos de que algo muy malo está pasando en sus cuerpos.

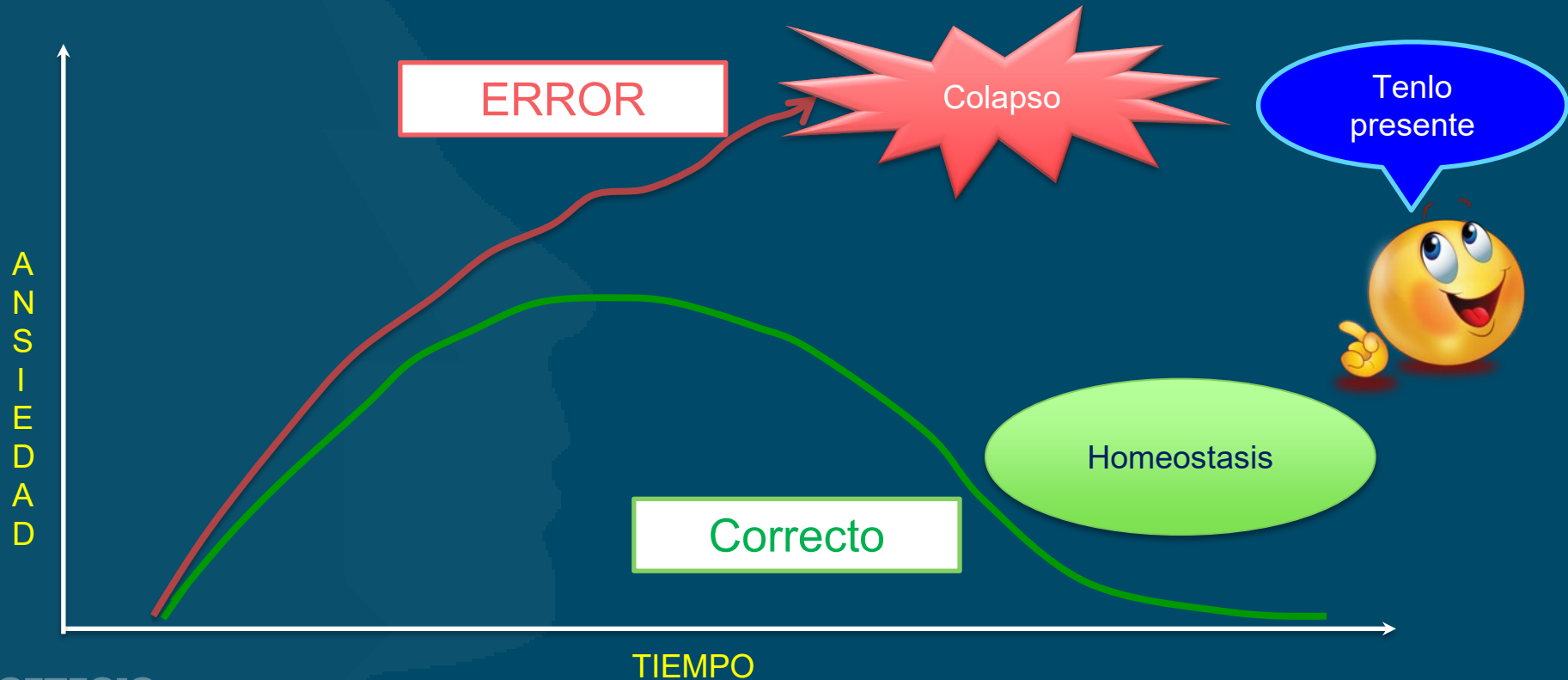




Sensaciones y miedos típicos.



El aumento de ansiedad durante las crisis





De las crisis vamos al trastorno de pánico.

- A lo largo del tiempo, luego de haber experimentado uno o más ataques de pánico, las personas empiezan a preocuparse.
- Las preocupaciones giran en torno a tres temas:
 1. Tener nuevas crisis.
 2. Las consecuencias de las crisis.
 3. Cómo evitar o prevenir las crisis.

Desde las crisis de pánico vamos a la Agorafobia.



- La preocupación por cómo evitar o prevenir las crisis evoluciona hacia la Agorafobia.
- En general, las personas con crisis de pánico se preocupan pero no saben qué y cómo hacer para resolver el problema, entonces empiezan a dejar de ir a lugares y situaciones en las cuales creen que pueden tener un ataque de pánico.
- Es por ello que dejan de salir solas: no van a reuniones, no van de compras, no viajan solas; al final no salen solas de casa.
- Cada vez se recluyen más o se vuelven más dependientes de alguien que las acompañe.
- Así, es que terminan por padecer **AGORAFOBIA**.

¿Qué es la Agorafobia?



- La Agorafobia es un miedo muy marcado a estar en lugares desde donde salir, escapar o recibir ayuda se percibe como algo muy difícil.
- Lo que más temen las personas con Agorafobia es padecer una crisis de pánico en algún lugar donde no resulte fácil recibir ayuda.
- A veces, las personas se dicen a sí mismas que “tienen miedo de sentirse mal” o “miedo de descomponerse”. Pero la mayoría de las veces, a lo que se refieren con estas u otras palabras es a tener una crisis de pánico.

Formúlate estas preguntas.



- ✦ ¿Has tenido crisis de pánico? Es decir, experiencias repentinas de ansiedad, con sensaciones corporales marcadas y/o algunos temores, como al infarto, desmayo, asfixia o volverte loco. ¿Experimentaste estos episodios?
- ✦ ¿Le tienes miedo a tus sensaciones corporales? ¿Por ejemplo, te asustas o te pones nervioso/a cuando sientes que tu corazón late rápido, cuando te mareas o experimentas un poco de falta de aire?
- ✦ ¿Estás preocupado/a por tus sensaciones corporales? ¿Pasas mucho tiempo monitoreando tu cuerpo, chequeando lo que sientes en tu cuerpo?
- ✦ ¿Temes que tus sensaciones sean una señal de algo grave? Por ejemplo, cuando sientes que te mareas, ¿piensas que estas loco/a o que puedes desmayarte? O ante las palpitaciones, ¿piensas en el infarto u otra enfermedad del corazón?



Formúlate estas preguntas

- Si ya has tenido alguna vez una crisis de pánico, ¿te encuentras preocupado por tener nuevas crisis? ¿temes que las crisis dejen secuelas permanentes en tu cuerpo o que algo malo te pase durante las crisis?
- ¿Te preocupas por evitar las sensaciones corporales? Es decir, ¿tomas recaudos para evitar que se produzcan ciertas sensaciones como la taquicardia o el mareo porque les tienes miedo?
- Debido a tu miedo a tener crisis, ¿has dejado de ir a algún lugar?, ¿has abandonado alguna actividad?
- ¿Haces o dejas de hacer algo para prevenir crisis de pánico?
- ¿Tienes miedo de salir solo/a y por ende, pides que te acompañen?



¿Cómo respondiste a las preguntas anteriores?



- ✓ Si tu respuesta a las preguntas anteriores fue afirmativa la mayoría de las veces, entonces es muy probable que este curso te sea de utilidad.
- ✓ Cuantas más respuestas afirmativas hayas tenido, más probable es que este curso te sea de utilidad.
- ✓ Puede servirte para entender, conocer, manejar y disminuir el problema.
- ✓ Lo que aprendas puede complementar lo que hagas en tu terapia psicológica siempre y cuando tu psicólogo tenga un enfoque de trabajo basado en evidencias.
- ✓ El curso podría también ser el inicio de un proceso que luego continúes con un terapeuta cognitivo conductual.

Este curso es como un libro de autoayuda.



- ✓ **Este curso es como un libro de autoayuda**, pero con un formato diferente: en lugar de hallarse escrito, el contenido **se basa en materiales audiovisuales**. También tiene algunos textos.
- ✓ El curso, al igual que un libro de autoayuda, puede ser de gran utilidad si padeces de pánico y agorafobia, pero no reemplaza una terapia psicológica llevada a cabo por un profesional calificado.
- ✓ Tanto para el pánico y la agorafobia, como para cualquier problema psicológico, lo mejor es consultar con un psicólogo calificado que efectúe tratamiento de tipo cognitivo conductual.

¿Cómo será el curso?



- El curso tiene 12 capítulos.
- Cada capítulo contiene:
 - Una **presentación audiovisual** como la actual, en la cual se van desarrollando los temas importantes del problema Trastorno de Pánico y Agorafobia. La duración de cada presentación ronda los 40 minutos pero hay alguna un poco más larga.
 - Un **resumen escrito** de entre 4 y 7 páginas de los contenidos desarrollados.
 - Un **cuestionario** de 10 a 15 preguntas para que pongas a prueba lo que aprendiste.
 - El **contenido de cada capítulo varía**. En algunos se explican temas importantes, en otros se propone la autoaplicación de pruebas y cuestionarios para conocer el problema, en otros se plantean y muestran ejercicios concretos para el manejo del pánico y la agorafobia.
Puedes consultar el programa si quieres un detalle mayor.

Presentación del curso – Síntesis.



- ⤴ Hemos conceptualizado a la ansiedad normal y patológica, señalando las tres principales formas de manifestación.
- ⤴ A partir de ahí, nos referimos a las crisis de pánico y a cómo desde las crisis vamos a un Trastorno de Pánico y a veces, a la Agorafobia.
- ⤴ Te hemos planteado un conjunto de preguntas a fin de ayudarte a decidir si este curso puede servite.
- ⤴ Te hemos explicado esquemáticamente en qué consiste el curso por si decides inscribirte.
- ⤴ La forma, el estilo y los contenidos de este material que estás viendo, son muy parecidos a lo verás si haces el curso.

¡Gracias por participar!

