

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE EPISODIOS DE ANSIEDAD

1º PASO: Responder las siguientes preguntas mentalmente.

-¿Es ansiedad esto que me está pasando?

- Síntomas: Presión en el pecho, hiperventilación o sensación de ahogo, palpitations, sudoración, inquietud, pensamientos negativos (creer que te vas a desmayar...), sensación de pérdida de control.
- Una vez tengo identificado que lo que me está pasando es ansiedad paso a la siguiente pregunta.

-¿Alguien se muere por tener ansiedad?

- No, la ansiedad es muy molesta y nos provoca pensamientos irracionales que nos hacen pensar que nos va a dar algo, que nos vamos a desmayar o a perder el control, pero todo está en tu mente, y siguiendo las pautas conseguirás controlarla y ganarle la batalla. Está claro que al sentir ansiedad tienes miedo, incluso puedes sentir dolor, pero piensa que la sensación es pasajera y que en cuanto logres recuperar el control de la situación disminuirá y te sentirás mejor.

-¿He sentido otras veces esta sensación? ¿Ha acabado desapareciendo sin que pase nada grave?

- Eres consciente de que no es la primera vez que sufres un episodio de ansiedad, es una sensación que conoces, sabes cómo funciona, sabes que lo pasas muy mal durante esos momentos pero que realmente no pasa nada grave, es un estado transitorio y en otras ocasiones has podido controlarlo (a veces te ha costado más y otras menos), pero lo importante es que ha acabado desapareciendo y te has encontrado mucho mejor, piensa en esas veces y date cuenta de que eres capaz de sobreponerte a esto, tú puedes.

-¿Qué estrategias he usado otras veces que me han servido para relajarme?

- Piensa en que has hecho en otras ocasiones para combatir la ansiedad que te haya funcionado (tomar una tila o valeriana, llamar a alguien para desahogarte y tranquilizarte, tratar de pensar de forma positiva, respiración abdominal, técnicas de distracción, irte a dar un paseo relajante con tu perro, ponerte música agradable...). Es importante que identifiques las herramientas que mejor te van y las emplees siempre que te vuelva a entrar ansiedad, de esta manera, sabiendo que tienes las armas adecuadas para combatirla te sentirás mucho más preparada cuando aparece, tú ya sabes qué camino seguir para disminuirla. Seguir minuciosamente este protocolo te puede ayudar mucho a controlarla, además

puedes hacer las modificaciones que quieras en él e ir construyendo así un protocolo personalizado.

2º PASO: Preparar una infusión con conciencia plena (Experiencia mindfulness)

Seguramente una vez hayas hecho la reflexión inicial respondiendo a las preguntas del primer paso estés más calmada, la ansiedad patológica es irracional y lo que acabas de hacer es conectar la razón que es la principal arma que tienes para combatirla.

Igualmente, puede que aún te sientas inquieta y que los síntomas de ansiedad no hayan desaparecido por completo, por ello, es recomendable que sigas con el siguiente paso.

Esto consiste en hacerte una infusión relajante (las más típicas son tila, valeriana, manzanilla...pero puedes ir al herbolario y preguntarle y que te haga una combinación más fuerte y buena, es importante que el sabor te sea agradable), la diferencia en este caso es que tienes que hacerte la infusión en conciencia plena, esto significa que tienes que ir a por la taza elegirla minuciosamente (observarla , fijarte en sus detalles, en la textura del material del que está hecha...) , debes poner el agua fijándote en la temperatura a la que sale del grifo, en el sonido del agua al caer en la taza...luego meterla en el microondas y ser consciente del paso de los segundos mientras gira la taza calentándose, cuando la saques sentir el calor que desprende, el aroma , el humo que sale lentamente...Mientras esperas que se enfríe un poco para tomártela puedes pasar al paso 3, y luego ir saboreando la infusión sorbo a sorbo, sintiendo el sabor, los matices, la temperatura, la sensación del líquido al recorrer tu garganta.

3º PASO: Rellenar la reestructuración cognitiva.

La ansiedad se sustenta normalmente sobre ideas irracionales (por ejemplo: no puedo con todo, mi vida es terrible, voy a suspender todas, tengo una enfermedad grave, voy a morir...), este tipo de pensamientos son derrotistas, tremendistas, exagerados e irreales.

La reestructuración cognitiva es una herramienta muy eficaz para combatir las ideas irracionales mediante un proceso de razonamiento guiado.

Es importante que seas constante y que cada vez que tengas estos pensamientos que te hacen daño la rellenes, poniendo cuál es el pensamiento y que tipo de idea irracional hay tras él, que emociones te suscita, que efecto físico provoca en ti (síntomas de ansiedad), qué utilidad tiene ese pensamiento en tu vida, que pruebas a favor y en contra hay de que ese pensamiento sea real y finalmente por qué otro pensamiento más realista y menos doloroso podríamos cambiarlo. (El ejercicio 5 del dossier de tareas terapéuticas que incluye este taller te indica los pasos para realizar bien la reestructuración cognitiva.)

4º PASO: Técnicas de relajación.

Existen diferentes técnicas de relajación que pueden ayudar a controlar los síntomas físicos de la ansiedad y así reducir su impacto.

En este protocolo vamos a explicarte únicamente dos muy sencillas: La respiración diafragmática y la técnica de inervación vagal.

- **Respiración diafragmática:** Cuando se practica se logra estabilizar los niveles de oxígeno en sangre experimentando una disminución de la respuesta vegetativa simpática asociada a la hiperventilación.
Para entrenar la respiración diafragmática tienes que estirarte cómodamente en posición decúbito supino (tumbado boca arriba). Después podrás practicar la técnica sentado, en pie, o caminando.
Expulsa a fondo aire de sus pulmones dos o tres veces, coloca tu mano sobre el abdomen y observa cómo al respirar diriges el aire hacia la parte baja de los pulmones.
Para lograr que el diafragma trabaje con amplitud debes intentar respirar pensando que cuando llevas el aire hacia la parte baja de tus pulmones puedes desplazar hacia arriba la mano que tienes situada sobre el abdomen. Luego retén el aire por unos 2 o 3 segundos e inicia una expiración lenta, notando como poco a poco se van vaciando tus pulmones y la tensión abdominal disminuye.
- **Inervación vagal:** Los procedimientos de inervación vagal permiten una disminución eficaz y rápida de la actividad cardíaca. La eficacia reside en la estimulación indirecta del sistema nervioso parasimpático, lo que produce una desactivación de la respuesta fisiológica de angustia. Estas técnicas han mostrado su utilidad cuando el paciente comienza a percibir las primeras señales somáticas de ansiedad.

Se pueden utilizar varios procedimientos, pero los más extendidos son:

- Con los párpados cerrados, presionar ligeramente sobre estos durante la respiración. Se logra una presión muy ligera sobre el glóbulo ocular.
- Masaje de la carótida, con una mano sobre el cuello en el punto donde se localiza el latido del corazón.

5º PASO: Mecanismos de distracción.

Sí después de haber hecho los 4 primeros pasos sigues sin calmarte del todo, podemos probar otra herramienta muy potente, que es la distracción.

Cuando tenemos un episodio de ansiedad, nuestra atención se focaliza únicamente en esa sensación de ansiedad (sentimos las palpitaciones, el ahogo, la presión en el pecho, no dejamos de pensar en ello, en que nos puede dar algo, etc), la ansiedad crea un círculo vicioso que se retroalimenta por sí solo, ya que cuanto más te fijas en sus síntomas más los sentirás, incluso pueden aumentar.

Para romper con ese círculo vicioso podemos emplear estrategias de distracción que nos permitan desviar nuestra atención hacia otros focos y romper con ese run run.

La estrategia de distracción puede ser muy tonta lo importante es elegir una tarea simple pero que requiera atención para hacerla. Te doy algunos ejemplos:

- Tener un cuadernillo de rubio (de los de sumas, restas y divisiones de primaria) y tratar de hacer algunos cálculos, puedes incluso usar la calculadora.
- Fijarte en los objetos que tienes alrededor y sacar 4 adjetivos de cada uno (Por ejemplo veo una lámpara amarilla, luminosa, bonita, antigua).
- Ponerte una canción movidita que te guste y bailar.
- Contar hacia atrás por ejemplo del 50 al 1.
- Comprarte un cuaderno de mandalas y rotuladores, y pintar uno que quede muy chulo a la vez que escuchas música.

*Esto son solo algunas ideas pero puedes emplear lo que mejor te venga a ti, si tienes identificadas algunas actividades que te vienen bien para relajarte puedes hacerlas en este paso y adaptarlo a tus gustos y necesidades.