Covid-19, ansiedad y psicoterapia: tres realidades que van de la mano

Noticias 24hs | 24-07-2020 | 20:16



La pandemia del Covid-19 ha aumentado exponencialmente el padecimiento psicológico de muchas personas, lo que ha hecho que las sesiones para tratar la ansiedad hayan aumentado en un 300% desde que hizo su aparición en nuestros días. Sigue leyendo e infórmate acerca de algunas claves de este fenómeno.

El confinamiento y el miedo a enfermar: las claves del problema

Una de las consecuencias de la aparición del Coronavirus en nuestro país, han sido esas largas semanas que hemos estado obligados a permanecer en casa, haciendo desaparecer las actividades sociales de nuestras vidas, estando sometidos a un estado de tensión continua que en algunas ocasiones habrá tenido consecuencias psicológicas.

Aparte de esto, el continuo bombardeo al que hemos estado sometidos por parte de los medios de comunicación, también ha contribuido a generarnos un miedo a enfermar y una ansiedad que, en muchos casos, nos ha obligado a tener que acudir a profesionales como los de neuroespai.com, para ver aliviado ese mal.

Es decir, que la crisis del Covid-19 ha traído aparejadas unas consecuencias de carácter psicológico para muchas personas, que no sólo no conviene desatender, sino que es indispensable tratar para poder mantener unas condiciones de vida óptimas y evitar que vayan a más.

La ansiedad, ¿de qué se trata?

Si recurrimos a la definición que nos ofrece internet acerca de la ansiedad, descubriremos que se refiere a un sentimiento de miedo, temor e inquietud que, pudiendo ser una respuesta perfectamente normal a ciertas situaciones que se dan en nuestras vidas, puede llegar a degenerar en auténticos trastornos de conducta en el caso de que sea continuada en el tiempo y llegue a interferir en nuestras actividades diarias, evitando un buen desempeño en nuestro trabajo o en los estudios.

De hecho, los psicólogos identifican tres tipos de trastornos de ansiedad que conviene mencionar

para identificar hasta qué punto es importante una terapia para hacerlos desaparecer:

Trastorno de ansiedad generalizada, que se da cuando una persona se preocupa constante y obsesivamente por los problemas normales de la vida, como el trabajo o el dinero, durante más de seis meses.
Trastorno de pánico, identificable porque quien lo padece, tiene ataques de pánico que se dan de forma repentina y repetida sin que haya motivos objetivos para sentir miedo intenso.
Fobias, consistentes en miedos irracionales e intensos ante situaciones, objetos u animales que no representan un peligro real, como las arañas, el hecho de salir de casa o montarse en un avión.

¿Por qué y cómo tratarla?

Una vez que se han visto los tres tipos de trastorno de ansiedad que hay, puede parecer superfluo indicar que el principal motivo para requerir la ayuda de profesionales es que pueden llegar a suponer auténticos lastres en nuestras vidas, por lo que es indispensable hacerlos desaparecer tan pronto como sea posible.

Para tratarlos, los psicólogos suelen utilizar un método que pasa por una primera toma de contacto en la que evalúan el caso en concreto, se establecen los objetivos y se explica cuál será el método de trabajo a seguir a partir de ese punto. A partir de ahí, se desarrollan tantas sesiones como sean necesarias para abordar el trastorno desde lo cognitivo (pensamientos, ideas, etc...), desde lo conductual (encomendando tareas que el paciente tenga que realizar entre sesión y sesión, o implementando cambios en los hábitos y rutinas) y desde lo emocional, abordando todo lo que tenga que ver con nuestros sentimientos, miedos o experiencias personales, por poner sólo tres ejemplos.

Hecho esto, lo más frecuente es que la ansiedad vaya desapareciendo por completo y que el paciente pueda continuar su vida con total normalidad, siendo además muy frecuente, que pueda bastar con siete sesiones para conseguir los objetivos, de hecho, esto es lo que ocurre con el 95% de los casos.

Por tanto, si crees que la crisis del Coronavirus te ha llevado a desarrollar alguno de estos trastornos, no podemos más que recomendarte que acudas a un profesional y que, lo antes posible, puedas continuar con tu vida como si nada de esto hubiera pasado.

Autor: Redacción