

# ANSIETAT I PORS.

## COM EVITAR QUE LES PORS LIMITIN LA NOSTRA VIDA

Entrevista amb l'equip de metges i psicòlegs del Centre ITAE, primer centre especialitzat en el tractament de l'ansietat i l'estrès.

**Què està passant que cada vegada hi ha més persones que pateixen ansietat?**

L'estrès de la vida moderna; el ritme accelerat que ens imposablem i imposen, la quantitat d'informació que rebem per minut, l'individualisme cada vegada major, el consumisme, la falta de models i valors consensuats, la competitivitat, la predisposició genètica i també alguns factors desencadenants.

**Entre un 15% i un 20% de la població patiran en algun moment de la seva vida, un trastorn d'ansietat.**

**L'ansietat és una enfermetat?**

L'ansietat és una emoció comuna a tots els éssers humans. I la seva principal funció és la supervivència. Per tant, és una emoció necessària, indispensable per a afrontar situacions de la vida diària que requereixen de la nostra atenció. Però si l'ansietat es dispara amb massa freqüència i amb una intensitat injustificada. I, en lloc d'ajudar-nos a afrontar la situació, l'ansietat ens paralitza, ens bloqueja i fins i tot ens impedeix fer una vida normal. És llavors, quan parlem de trastorn d'ansietat.

**Quan la resposta d'ansietat és desproporcionada en relació amb l'estímul temut, llavors parlem de trastorn d'ansietat.**

**Molts de nosaltres sovint diem que estem estressats i que tenim ansietat... Com puc saber si s'està convertint en un trastorn?**

Perquè a més de tenir els símptomes físics, mentals i conductuals típics de l'ansietat, no tindràs les mateixes ganes que abans de realitzar activitats, d'anar a determinats llocs o de quedar amb gent, i per tant, ho aniràs evitant. La teva salut probablement es ressentirà i el teu estat d'ànim negatiu anirà en augment. A més, l'ansietat, si es perllonga en el temps i no es tracta de forma adequada, provoca un important desgast a nivell físic (el sistema immune es ressent) i a nivell psicològic (pot cronificar-se i complicar-se amb altres trastorns mentals, com la depressió per exemple). No obstant això, si es tracta de forma adequada, la persona es pot recuperar i gaudir de la vida en un espai de temps reduït.

**Els símptomes d'ansietat són tant físics com de pensament i conducta. Es tracta d'un cercle viciós que es va "autoalimentant" si no es talla amb un tractament adequat.**

**Quines tècniques són les adequades per a tractar els trastorns d'ansietat?**

Basant-nos en nombrosos estudis científics, les tècniques que han demostrat ser més eficaces per a tractar els trastorns d'ansietat són les denominades cognitiu-conductuals. Les tècniques utilitzades varien en cada cas. Hi ha diversos tipus de trastorns d'ansietat i cadascun d'ells precisa d'un protocol de tractament diferent. En tots els casos, ha d'haver una avaluació exhaustiva per a poder elaborar un

### TRASTORNS D'ANSIETAT

- Crisis d'angoixa (atacs de pànic)
- Trastorn d'angoixa amb o sense agorafòbia
- Agorafòbia sense trastorn d'angoixa
- Fòbia específica
- Fòbia social
- Trastorn obsessiu-compulsiu
- Trastorn per estrès posttraumàtic
- Ansietat generalitzada
- Ansietat reactiva a circumstàncies vitals



### SÍMPTOMES D'ANSIETAT

**Si presentem algun dels següents símptomes podem estar patint un trastorn d'ansietat:**

- Dificultats per respirar
- Marejos
- tensió, inquietud, palpitations
- Insomni
- Atacs inesperats de por a morir o a perdre el control
- Temor a patir malalties
- Dificultat per relaxar-se
- Temors desproporcionats sense causa que els justifiqui
- Conductes repetitives i rituals
- Incapacitat per allunyar-se de casa
- Incapacitat per romandre en llocs tancats o concorreguts
- Timidesa excessiva
- Incapacitat per relacionar-se socialment
- Seqüeles emocionals de successos traumàtics

pla de tractament personalitzat. Els tractaments comencen donant informació al pacient sobre el trastorn (en què consisteix, perquè es manté, com pot superar-se). Posteriorment s'inicia l'entrenament en les tècniques adequades per a aquest cas (per exemple, exposició a símptomes o a situacions temudes, reestructuració de pensaments i creences per interpretar la realitat de forma menys amenaçant, tècniques de relaxació, entre d'altres). En alguns casos, pot ser necessari, combinar aquestes tècniques amb un tractament farmacològic, sempre sota control mèdic.

**En tots els casos, ha d'haver una avaluació exhaustiva per a poder elaborar un pla de tractament personalitzat. Els tractaments comencen donant informació al pacient sobre el trastorn i posteriorment s'inicia l'entrenament en les tècniques adequades per a aquest cas.**

**I aquestes tècniques que estan de moda com les flors de Bach, etc.?**

Aquests tractaments no requereixen un paper actiu

per part del pacient i, per tant, no poden oferir una garantia a llarg termini. Les estratègies que el pacient aprèn amb el tractament psicològic cognitiu-conductual, passen a ser pròpies. Els nous hàbits de pensament i conducta també els fan seus, fet que els permetrà reaccionar amb èxit davant qualsevol dificultat futura.

**L'especialització és la clau de l'èxit.**

**Quin avantatge diferencial aporta el CENTRE ITAE?**

Estem especialitzats exclusivament en trastorns d'ansietat. Només tractem adults amb ansietat i estrès. Al tractar únicament aquest tipus de trastorn, podem concentrar tots els nostres esforços a oferir sempre les tècniques més efectives en cada cas. A més, psicòlegs i mèdics, treballem sempre en equip, coordinats, fet que ens permet oferir un tractament molt més eficaç, escurçant així el temps de tractament i de patiment del pacient.