

UN CASO DE ANSIEDAD

Fui al médico de familia, como otras veces, porque tenía un dolor en el estómago y mi aparato digestivo no funcionaba adecuadamente. Mi doctora me indicó que siguiera una dieta de varios días para ver como evolucionaba, pero en el momento que volvía a comer más o menos normal otra vez tenía problemas. Al cabo de una o dos semanas empecé a pensar en mi estómago continuamente, imaginé cada vez cosas peores, que tenía cáncer (mi madre murió de cáncer de estómago) y que no podría ver crecer a mi hija. Cada día que pasaba era peor, pensaba que no me estaban haciendo las pruebas suficientes para solucionar mi problema, y las esperas en la Seguridad Social se me hicieron interminables. En un momento dado mi médico dijo que podría ser psicossomático, pero yo sentía el problema como real. Por fin me hicieron una radiografía al cabo de 3 o 4 meses de haber ido por primera vez al médico. Durante ese tiempo solo vivía para mi problema de estómago.

Y llegó el día en que me dijeron que la radiografía indicaba que no tenía nada. Yo hubiera preferido tener algo, una úlcera, una hernia de estómago, algo (¿ que tontería verdad?), que me recetaran unas pastillas y a correr. Pero no tenía nada, y me volvió a decir que todo eran nervios, o sea psicossomático, y así salí de la consulta, a la calle, sano pero con mi problema de estómago y sin saber qué pensar ni qué hacer.

De pronto, a los dos o tres días, me encontré desorientado, estaba bloqueado, sin hablar, unos nervios que no controlaba me hacían estar en un estado de inseguridad terrible.

No me reconocía a mí mismo, de cualquier cosa hacía un mundo, cualquier error se convertía en un abismo que me producía un miedo irracional.

Enseguida empecé a presentir que todo a mi alrededor se hundía, que perdía mi trabajo, mi familia, mis amigos.....

Además malos rollos que había tenido y que no había resuelto me salieron a flote, con lo cual se me agravó el cuadro.

Cómo explicar a los demás y a mí mismo que esto podía pasarle a una persona que siempre se había mostrado muy segura de sí mismo, que su imagen era fuerte frente a los demás, alguien que tiene trabajo fijo, una familia envidiable y muchos amigos.

¿Complicado verdad?

Como todo en la vida, la persona a la que explicas un problema, un dolor, etc., solo tiene capacidad de ponerse en tu situación si ha pasado por algo similar.

Lo más difícil es aceptar es que tienes un problema psicológico. Porque claro admitir un problema de estómago o de hígado o cualquier otro tipo de enfermedad no grave es fácil, estamos habituados, pero quién puede imaginar que puede fallar el elemento que controla tu vida, el cerebro. Pues bien amigos, de repente sin saber por qué un día te falla sin avisar, o mejor dicho, sin que te hayas dado cuenta que te estaba avisando desde hace tiempo.

Uno de los miedos más fuertes que te entran es el de no saber si vas a poder salir del caos en el que te encuentras, pero también me entraron más miedos, tenía miedo a comer, veía un filete de carne y mi estómago se encogía como una esponja. Tenía miedo al trabajo, mi inseguridad y el miedo a cometer errores y por lo tanto el miedo a perder el trabajo no me dejaban concentrarme en él. Un miedo me llevaba a otro. No me encontraba bien con mi hija ni con mi mujer, no disfrutaba de ellas. Me daba también miedo de exponerme a mis amigos y familia y que me vieran en el estado que estaba.

No sé como pero mi cerebro reaccionó, pienso, de la mejor manera posible en estas circunstancias: Frente al miedo a comer, me armaba de valor y comía sin ganas; frente al miedo al trabajo, no cogí la baja ni falté un solo día; frente al miedo a la vida social salía sin ganas y quedaba con amigos, incluso hicimos un viaje de varios días con unos amigos, y os puedo asegurar que lo pasé francamente mal. No penséis ni por un solo instante que es tan fácil hacerlo como escribirlo en estos momentos.

Como he dicho, estaba totalmente desorientado y no sabía a quien acudir. De repente pensé en una persona que tenía problemas de ansiedad, a la cual le daban ataques más o menos periódicos y que llevaba unos meses francamente bien, esta persona me dio el teléfono de las psicólogas Ana y Nuria que recientemente han fundado el Instituto Aragonés de la Ansiedad. Por cierto en un principio se hace muy duro aceptar que tienes que ir a un psicólogo.

Aunque yo siempre había dicho que no creía en los psicólogos, no sabía adonde me podía dirigir para que me ayudaran y fui a verlas. Enseguida me diagnosticaron un caso de ansiedad y me marcaron unas pautas a seguir. Les pregunté que qué opinaban si volvía al médico y le pedía una analítica para descartar que tuviera algo en el estómago. Ellas me dijeron que si así me quedaba más tranquilo que fuera.

Así que al día siguiente fui al médico, le conté lo que me pasaba, y enseguida me dijo que tenía una crisis de ansiedad. Me recetó unas pastillas y me dijo que tendría que ir a ver la psiquiatra para controlar dicha medicación.

Psiquiatra, que bonita palabra para los demás, pero cuando te toca a ti, te mueres de miedo.

Bueno, ahora me encuentro muy bien, esto hace cuatro meses que me pasó y os puedo decir que empecé a ver la luz al mes de mi primera visita a las psicólogas y mi primera pastilla. Bajo mi punto de vista, una mezcla de estos dos ingredientes me ha sacado del pozo donde estaba, pero no nos equivoquemos, lo más importante es aprovechar la ayuda que nos brindan para cambiar nuestra actitud frente a los problemas de la vida. Este cambio de actitud hará que cuanto antes podamos prescindir de las terapias y de los fármacos. Hay que aprender de las crisis y salir más fuertes.

Es importante también que os refugiéis en la gente que os quiere, vuestra familia y amigos. Para mi han sido esenciales para salir de la crisis.

Analizando como he llegado a esta situación, me doy cuenta que mi problema de estómago ha sido el aviso físico del problema psicológico que he ido alimentando, sobre todo, en los últimos 4 años. El estado de ansiedad al que he llegado ha sido consecuencia de la falta de actitud positiva frente a los cambios que se han producido en mi vida. Solo puedo decir, que espero haber aprendido de esta experiencia, a disfrutar intensamente de todos los momentos positivos de mi vida y llevar con fuerza los momentos más duros.

Espero que este artículo sirva para dar esperanza a la gente que está sumida en una crisis de ansiedad o depresión, que sepáis que se sale de ese estado y que se vuelve a disfrutar de la vida con más intensidad que antes.

Antonio Molino