

Como Vencer la Ansiedad
Síntomas, Causas y el Método
por Diana Ohana

Copyright © 2012 Diana Ohana
Todos los Derechos Reservados

Índice de contenido

| | |
|--|----|
| 1. Introducción..... | 4 |
| 2. Del estrés a la ansiedad y el pánico..... | 5 |
| 3. ¿Qué es el estrés?..... | 12 |
| 4. ¿Que es la ansiedad?..... | 13 |
| 5. ¿Cuales son los síntomas de La ansiedad?..... | 17 |
| 6. En búsqueda de la tranquilidad perdida..... | 18 |
| 7. ¿Existe una solución adecuada para vencer la ansiedad?..... | 20 |
| 8. El Método Como Vencer la Ansiedad..... | 23 |

1. Introducción

Para empezar te voy a mostrar algunas historias de personas que día a día pasan por situaciones en las que sienten estrés, puede que te sientas identificado con alguna de ellas, o puede ser que tu situación sea diferente.

La angustia el estrés o el pánico puede ocurrirnos a todos y puede empezar por una situación inesperada o conflictiva en cualquier área de nuestra vida. (personal, social o familiar, a nivel laboral, económico, de estudios, profesional o de pareja)

Empieza por lo inesperado o sorpresivo de la situación y nos deja la sensación de que no tenemos las herramientas o los medios necesarios para afrontarla y con ello controlarnos para tomar las mejores decisiones o buscar las alternativas adecuadas.

El problema con ello, es que poco a poco nos va tomando ventaja con lo cual terminamos teniendo pensando que es la ansiedad o es el estrés el que controla nuestra vida y no nosotros.

Lo cual actúa en doble sentido por que la falta de control nos genera aún más ansiedad y por que por evitar este miedo o esta angustia vamos poco a poco limitando nuestra vida o nuestras posibilidades. Pero paradójicamente no solo no las evitamos sino que cada vez estamos más y más ansiosos y más limitados.

2. Del estrés a la ansiedad y el pánico

Mi nombre es María

“Pensaba” que tenía una relación de pareja estable, si digo que pensaba por que era lo que en realidad creía, pero me llevé la gran sorpresa de mi vida cuando mi pareja me dijo que me dejaba por otra.

Hace ya bastante tiempo que me sentía sola, cansada y con angustia, ahora me doy cuenta que hemos dejado avanzar las cosas y me siento muy mal, con una sensación de ahogo, de tristeza, de desasosiego y de falta de control en mi vida.

Me siento sola y desamparada, a cargo de mis hijos y de las presiones del día a día. Siento que todo esto es superior a mi.

Me falta el aire, estoy muy nerviosa, ya no tengo la misma paciencia con mis hijos.

Tengo repentinos cambios de humor, no duermo bien, pienso que es por ello y todo esto está repercutiendo en mi vida personal, con mis hijos y en mi trabajo.

Siento simplemente que toda mi vida se vino a bajo como un gran castillo de naipes.

No siento apoyo y no se como retomar mi vida.

Ayer mientras iba a dejar a mi hijo en el jardín, mientras manejaba sentí que el aire no me alcanzaba, pensé que iba a morir allí en el volante y con mi hijo sentado en la silla de atrás.

Sentí pánico, por mi, por él y estaba sola, sola, sola es la palabra que retumba en mi mente.

Estoy sola con todo esto, y ahora tengo miedo morir

¿que será de mis hijos? ¿que hago con toda esta angustia?

Mi nombre es Marta

Siento temblores y miedos, mi corazón late rápidamente, mi presión arterial aumenta, siento angustia y estrés ante las responsabilidades de mi trabajo.

Esto empezó cuando me ascendieron de puesto y sentí la carga de responsabilidad que tengo sobre mis hombros.

Por mi mente pasa repetidamente una película en que no puedo cumplir con las responsabilidades, no hago bien mi trabajo y termino de patitas en la calle, sin poder tener un sustento económico.

La presión es tan grande y estoy tan cansada que siento que no cumplo a cabalidad con mi trabajo.

Me duele tanto la espalda que no consigo concentrarme en lo que tengo que hacer. Si sigo de esta manera perderé mi puesto y la pesadilla que está en mi cabeza se convertirá en una gran realidad.

Mi nombre es Juan

Hace mucho tiempo que no trabajo, y no salgo de casa. Quisiera poder trabajar y sacar adelante a mi familia pero no puedo.

Siento tanto miedo, de salir de casa, de ir a un supermercado, de manejar, de encontrarme con gente.

Lo que para otros es tan sencillo de hacer para mi es un mundo, me

deprime la situación.

Tengo tantos asuntos pendientes pero no logro desplazarme, ni salir de casa.

Tengo agarofobia.

Mi nombre es Oscar

Siempre he sido un chico tímido, pensar en invitar a una chica a salir me llena de miedo, de angustia, me paraliza y no se como actuar.

Tiemblo, sudo, pienso que se me ve en mi ropa y las chicas se van a burlar.

Cuando alguna chica se me acerca me falta el aire, siento que me ahogo, el pánico se apodera de mi y he llegado a pensar que soy homosexual.

He intentado ver porno gay y esto solo me trae más angustia y estrés.

Mi nombre es Pedro

Soy Taxista, pero no quisiera serlo.

En realidad hubiera querido estudiar algo, pero las situaciones de la vida y la falta de recursos me llevaron a tener que trabajar a una edad muy temprana, tenía que ganarme la vida y salir de la situación económica en que estaban mis padres.

Lo que era claro es que no quería repetir su historia, y ivaya que si la estoy repitiendo!

Mi padre me había enseñado a conducir, y decidí que debía

ganarme la vida, tener algunos centavos que me permitieran salir con mis amigos y darme las oportunidades que ellos tenían.

Había decidido que para mí sería distinto. Muchas veces llegué a salir con ellos sin tener un peso en el bolsillo, íbamos a algún lugar y siempre tenía que decir que no tenía hambre o no tenía sed, que acababa de comer en casa.

No se que pensarían todos ellos, pero para mí era absolutamente vergonzoso. Frustrante e indignante.

Se repetía una y otra vez la misma historia, y fue así como muy motivado por tener algo de dinero y una vida propia, conseguí mi primer trabajo como taxista.

Estaba feliz, mi vida había cambiado, ya no tenía que mentir y podía darme el lujo de comer y tomar y hasta de comprarme ropa para salir con mis amigos.

Las situaciones de la vida me llevaron a continuar con mi trabajo, a dejar de lado mis necesidades de ser un profesional y ahora me encuentro atrapado dentro de mi mundo.

No puedo dejar de conducir, por que con esto sostengo a mi mujer y a mis hijos, no quiero que pasen por las mismas dificultades que yo he pasado.

Pero en todo este camino, me perdí a mí mismo. No me encuentro motivado, me estresa el día a día.

No tengo ganas de empezar otro día en la calle, los carros se atraviesan, el dinero no es un motivo suficiente para mantenerme motivado.

Me doy cuenta que estoy furioso, con la vida, quizás no es con la vida sino conmigo mismo. Con las responsabilidades y con todo lo que me rodea.

Hace algún tiempo para acá me he dado cuenta que no puedo dormir bien, estoy agotado y me levanto por la mañana sin haber

descansado uffff otro día más en la calle.

El ruido de los carros me molesta, pitan y no lo puedo soportar, he pensado en manejar con audífonos, pero se que no es posible.

Estoy tan estresado que muchas veces no resisto el ruido que hacen mis pasajeros en la parte de atrás.

“He llegado a querer ser sordo” uffff eso solucionaría mis problemas. O no lo se, por que quizás no podría manejar. ¿Que haría con toda esta carga económica?

Cuando las parejas o madres se suben con niños no lo puedo soportar, los niños gritan se mueven, el ruido afuera no puedo más con todo esto.

No lo soporto. ii Quiero silencio !!

Llego a casa, y no puedo soportar el ruido que hacen mis propios hijos, he dejado de ser feliz.

La situación llegó a tal punto que fui al médico y le pregunté si podía operarme y dejarme sordo, pero se negó.

Dijo que eso no era posible.

Mandé a hacer un compartimento en mi taxi para aislar la parte de adelante de la de atrás, construí una especie de cubículo que me aislara del ruido de mis pasajeros.

Parecía una solución parcial, estoy tan sensible al ruido que no puedo escuchar la radio ni noticias cuando voy manejando, solo quiero silencio total.

No ha faltado quien se ría de mi taxi, yo solo les digo que es para respetar su privacidad. Se que se ríen y se burlan pero a mi eso me tiene sin cuidado por que he conseguido mi objetivo. Aislarme del ruido.

No puedo oír a mis hijos cuando se ríen o cuando lloran. Es insoportable.

Mi esposa les ha enseñado a estar callados y en silencio cuando estoy en casa.

¡Yo solo quiero descansar!

El ruido cada vez es más insoportable, me he dado cuenta que no soporto el ruido del motor, ronronea dentro de mi cabeza, he decidido ir a cambiar mi carro por un modelo más nuevo, alguno que el motor sea silencioso, que no ronronee dentro de mi cabeza.

Solo quiero paz y parece que cada vez está más y más lejana.

Mi nuevo taxi es último modelo, espero poder pagar las cuotas de él y que esto no repercuta en mi presupuesto familiar.

Compré audífonos para eliminar el ruido de mi vida, al menos he podido estar más tranquilo cuando tengo que ir de compras o a traer algo para la casa.

Hoy me he levantado con la esperanza de tener un mejor día, mi carro es último modelo, el ruido del motor es casi imperceptible, el cubículo aísla el ruido de mis pasajeros.

Parece que tengo todo solucionado, los audífonos me aíslan del ruido de mi vida diaria, mi carro último modelo de los ruidos del motor, el compartimiento de atrás de los ruidos de mis pasajeros.

Sin embargo no soy feliz, no puedo disfrutar de mi vida, de mi ambiente familiar y estoy muy preocupado por que no se si podré asumir los gastos y las cuotas de mi taxi. Pero ya llegará el momento en que pueda hacerlo.

Han pasado algunos días y no he podido salir a trabajar, la última vez que lo intenté al sentarme al volante sentí que no podía respirar, el aire no llegaba a mis pulmones, sentía que me iba a ahogar y que tendría un paro cardíaco.

Como pude llame a mi esposa, bajo corriendo al carro y terminamos en un hospital. Los médicos no me encontraron nada, mis pulmones y mi corazón funcionaban perfectamente.

Después de algunas horas de observación me enviaron a casa

“tenía un ataque de pánico”.

Quizás te sientas identificado con alguna de estas historias o quizás no.

Sin embargo el común denominador de ellas es que son situaciones cotidianas que por algún motivo empiezan a generarnos estrés y que terminan saliéndose de nuestro control. Con lo cual podemos llegar a tener ansiedad, ansiedad generalizada, e incluso pánico, enfermedades psicosomáticas y dificultades con nuestro sistema nervioso, entre muchas otras cosas.

3. ¿Qué es el estrés?

Es cierta tensión a la que estamos sometidos todos los seres humanos y que nos permite adaptarnos a las situaciones de nuestro entorno.

Es una respuesta natural que tenemos como seres humanos y que nos permite la supervivencia.

Pese a esto hoy en día se asume como algo patológico porque se vive como grandes cargas de tensión en las distintas áreas de nuestra vida que pueden ocasionar dificultades en el organismo impidiendo su funcionamiento normal y ocasionando alteraciones en el sistema nervioso, hormonal, problemas de memoria, concentración, irritabilidad, dolores corporales entre muchas otras cosas.

Cuando el estrés se convierte en nuestra forma de vida, es decir en crónico se relaciona con los trastornos de ansiedad.

4. ¿Que es la ansiedad?

La ansiedad es una herramienta que tenemos y que nos permite ponernos a salvo de situaciones peligrosas.

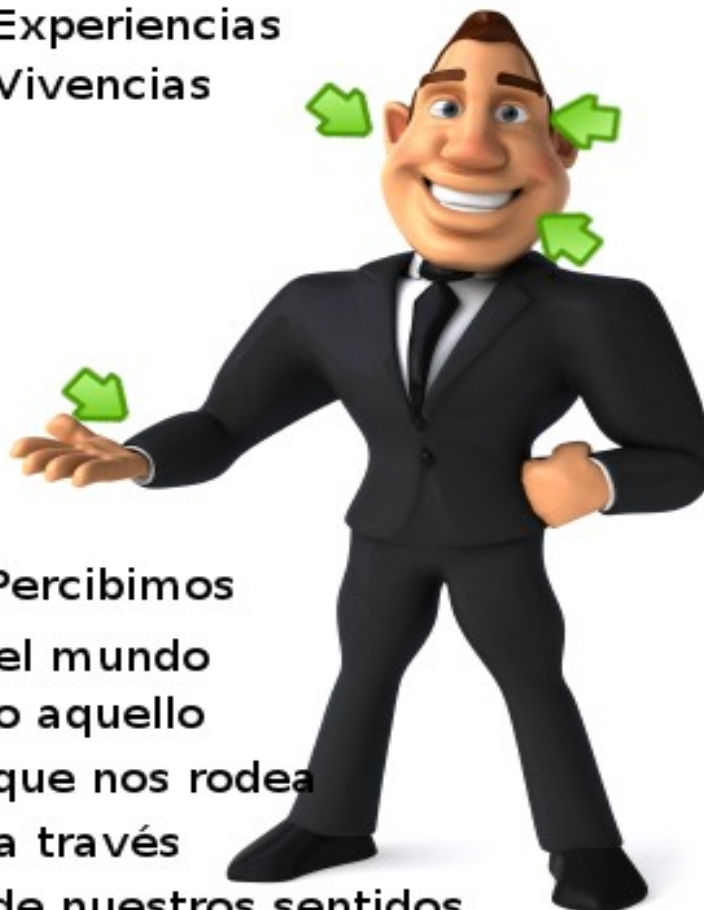
Tiene una función muy positiva por que lo que busca es que nos protejamos y nos cuidemos.

¿Pero si es una herramienta tan positiva en la vida como es que en nuestro caso no es de esta manera?

Esto tiene una explicación muy sencilla percibimos el mundo a través de nuestros sentidos y esta información que obtenemos a través de ellos, la llevamos a nuestro cerebro donde es procesada y almacenada.

Experiencias

Vivencias



Percibimos

el mundo

o aquello

que nos rodea

a través

de nuestros sentidos

Cuando por algún motivo percibimos una situación como peligrosa nuestro cuerpo se prepara para huir de ella, esto ocurre por que se activa un instinto natural y normal que tenemos todos los seres humanos que es la supervivencia.

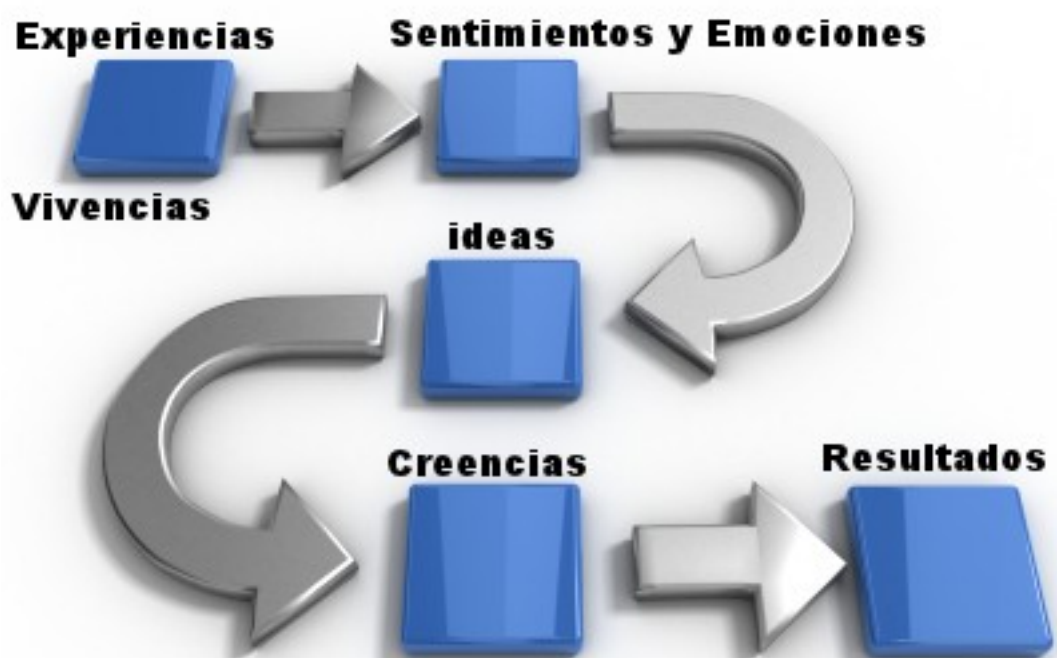
Nuestro corazón late rápidamente, nuestra respiración es rápida, y tenemos cambios a nivel motor por que nos estamos preparando para un esfuerzo físico.

Huir de la situación y evitar el peligro



Además de la reacción de huida nuestro cerebro almacena esta información y la guarda en sus bancos de memoria, de tal forma que la próxima vez y como medida de protección sabremos como acceder en milésimas de segundo a esa información y responder nuevamente a una situación donde sentimos que hay un peligro.

Además de esas respuestas a nivel motor, en nuestro cuerpo también se producen sentimientos y sensaciones, es así como no solo nuestro corazón late mucho más rápido o nuestra respiración es agitada, “sentimos miedo” “angustia” “ansiedad”



¿Qué ocurre entonces?

Que asociamos el estímulo con la experiencia, la vivencia y las sensaciones.

La conexión entre el estímulo y el sentimiento de miedo o de angustia es tan fuerte e impactante que hacemos una conexión muy fuerte con ello.

Lo cual nos da como resultado que el estímulo o parte de él es

capaz de hacernos reaccionar como si estuviéramos en una situación de peligro.

Nuestro sistema de alertas está aumentado y la sensación del peligro nos hace estar en estado de alerta todo el tiempo, con lo cual esa conexión entre el estímulo y la respuesta hace que cada vez el sistema de alarmas está mucho más sensible.

Es como si su nivel de tolerancia fuera muy bajo, con lo cual se dispara mucho más rápidamente.

Necesitamos sentirnos confiados y seguros entonces estamos a la expectativa y en continua vigilancia para que nuestro sistema no vaya a fallar.

Es como estar a la expectativa en una estación de bomberos, sin poder descansar, por miedo a que suene la alarma por que tenemos la duda de si la alarma va a sonar en el momento en que se requiera.

Pero lo que ocurre contrariamente a lo que estamos buscando es que este estado de alerta está tan aumentado y estamos tan a la expectativa que terminamos por agotarnos y cuando necesitamos nuestro sistema para poder actuar no estamos en las mejores condiciones para ello.

Nuestro sistema está sobre cargado, recalentado y agotado y lo pero de todo es que nuestro cuerpo no está diseñado para soportar estos niveles de estrés con lo cual tenemos dificultades a nivel físico.

Lo que nos lleva a estar irritables, malhumorados, agotados, muy estresados para poder dormir y a tener problemas a nivel personal, profesional, familiar, y social. Además a tener la sensación de que no somos nosotros los que controlamos nuestra vida sino de que esta es controlada por la ansiedad.

5. ¿Cuales son los síntomas de La ansiedad?

En los relatos anteriores (María, Marta, Juan, Oscar y Pedro) podemos ver algunos de los síntomas:

- Respiración agitada
- Palpitaciones
- sudoración
- problemas con el sueño
- desasosiego
- cambios de humor
- miedos a perder el control
- miedo a morir
- agitación
- nerviosismo
- intranquilidad
- falta de concentración
- Imposibilidad para disfrutar
- preocupación por hacer las cosas mal
- Falta de confianza en sí mismo
- contracturas musculares

6. En búsqueda de la tranquilidad perdida

Muchas veces la angustia nos lleva a buscar todo tipo de soluciones que no siempre son las más adecuadas y que muchas veces terminan por adicionar las consecuencias secundarias de nuestra "solución"

Me refiero a que por evitar la angustia o el problema que la origina utilizamos alcohol, drogas, compras compulsivas, tranquilizantes, ansiolíticos.

El común denominador de todas estas "soluciones" es que nos volvemos dependientes de ellas, y las necesitamos cada vez que estemos a punto de tener una taque de ansiedad, además de ello, es muy posible que necesitemos dosis mayores o cambios de medicamentos, combinaciones de drogas y alcohol por que nuestro cuerpo se vuelve tolerante a ellas o a un grupo de ellas, es decir nuestro cuerpo se ha acostumbrado a ellas.

Además que una vez que desaparece el efecto de la "solución" nuestra ansiedad sigue latente, entonces necesitamos más y más dosis de la "solución", para permanecer en ese anhelado estado de calma, por que lo que lo que hacen es que mantienen "dormido o sedado" el problema.

En la historia que nos cuenta nuestro amigo el taxista, su búsqueda de alternativas no está en la línea de las soluciones adecuadas, por que el problema no es la intolerancia al ruido, es un síntoma de su problema de ansiedad, de las dificultades que tiene consigo mismo y con su trabajo.

El estrés y la ansiedad a la que se ve sometido día a día lo lleva a asociar el ruido con la dificultad, su sistema de alerta está tan aumentado que el ruido de los pasajeros, el ruido en las calles, el de sus hijos y posteriormente el del ruido del motor lo llevan a que

se le “dispare” su sistema de alerta y con ello la ansiedad.

Dicho en otras palabras cualquier ruido en su vida diaria es capaz de “conectarlo” con la ansiedad con la falta de control y con la irritabilidad.

Conllevando con ello problemas mayores por que nuestro cuerpo no está diseñado para vivir en un estado de alerta continuo y esta ansiedad debe salir por algún sitio dando la posibilidad que se generen todo tipo de enfermedades somáticas, cardíacas, alteraciones de la presión arterial, ansiedad generalizada o ataques de pánico.

7. ¿Existe una solución adecuada para vencer la ansiedad?

Volviendo al caso de Pedro es necesario que pueda solucionar aquella situación conflictiva con respecto a sí mismo y a su camino en la vida, puesto que siente que se ha perdido dentro de ella.

Pero mientras lo hace necesita una técnica que le permita controlar estas situaciones que le generan tanta ansiedad y que pueda retomar el control de su vida.



Está “conectado” a estímulo negativos, en el sentido en que el ruido es capaz de llevarlo a sentir ansiedad, desasosiego mal humor, irritabilidad y en últimas ese sentimiento que no es él el que controla su vida sino la ansiedad y el ruido.

Lo ideal es que pueda establecer una serie de conexiones positivas que le permitan generar estados de tranquilidad, calma y serenidad en vez de los estados de angustia y estrés que siente.

¿Existe un tratamiento de este tipo?

Como vencer la Ansiedad es un tratamiento que busca establecer de manera Natural estas conexiones Neutralizando las que son negativas y proporcionando conexiones positivas para disparar estados de relajación, calma y tranquilidad.

El programa está diseñado de tal forma que:

Con solo que pronuncies una frase (a la que previamente le haremos esta conexión positiva) podrás controlar, dominar y vencer la ansiedad

Al oler cierto Olor (al que previamente le haremos esta conexión fuerte y positiva) podrás como en el caso del humo o del olor a quemado que dispara la ansiedad, disparar los estados de relajación, tranquilidad, serenidad y control

Con solo hacer este movimiento de mano:

Podrás disparar automática y voluntariamente los estados de relajación, calma y tranquilidad en cualquier ocasión



¿Es esto Posible? ¿Cómo lo haremos?

Es exactamente lo que te enseñará y la herramienta que te proporcionará el método “Como Vencer la Ansiedad”

Lo haremos formando vínculos fuertes y estrechos entre el olor, la frase y el movimiento de manos

¿Necesitaré los tres?

No, de ninguna manera, no necesariamente tienes que usar los tres juntos, puedes usar cualquiera de ellos y si has seguido las instrucciones y el vínculo se ha establecido podrás utilizar uno solo y disparar los estados de relajación, tranquilidad, calma, serenidad y control.

El programa te da las tres herramientas con el fin de aumentar posibilidades y que puedas usar uno solo, o una combinación de ellos.

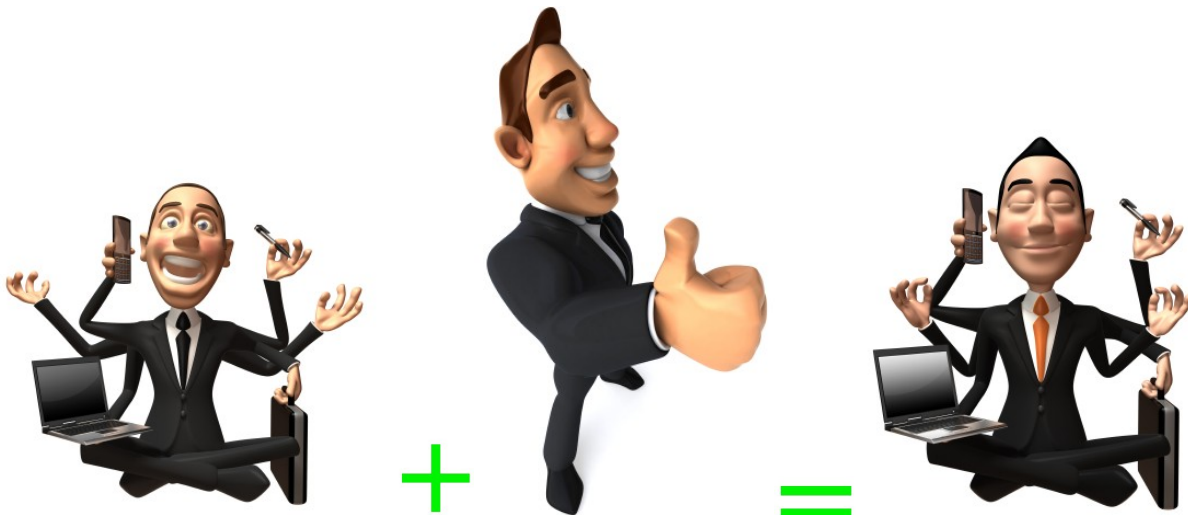
¿te imaginas?..... solo con oler, solo con decir la frase, o solo con el movimiento de me gusta podrás llegar a estar controlado calmado y tranquilo y esto es posible y factible y es lo que Como Vencer la Ansiedad te ofrecerá.

¿Cual es tu compromiso?

Solamente escuchar los audios repetidamente, Te imaginas.....Así de fácil y de sencillo.

El truco está solo en la repetición...

Además que no implica ningún esfuerzo, por que los audios te permitirán momentos de calma de serenidad, de tranquilidad, y de bienestar con lo cual tendrás beneficios a corto, mediano y a largo plazo. Además de Dormir profundamente por que encontrarás un audio especialmente diseñado para ello.



Ansiedad + Como Vencer La Ansiedad = Relajación, calma, estrés, angustia, control, Serenidad

8. El Método Como Vencer la Ansiedad

Un libro: Que te dará las nociones básicas y te dirá como hacer las conexiones

4 Audios prácticos que te permitirán hacer dichas conexiones positivas

3 audios control que te permitirán darte cuenta y evaluar si las conexiones están bien realizadas y utilizarlos a futuro.

¿Cuándo empezaré a ver cambios?

Los cambios son en tres niveles:

inmediatos: Los audios te permitirán **sentirte mejor y en armonía contigo mismo desde el primer momento**, sin embargo estos cambios solo los verás en los momentos que escuches los audios **Dormirás mucho mejor por que hay un audio dedicado a ello.**

A mediano plazo: La continuidad con los audios te permitirán **controlar las diferentes situaciones estresantes** y establecer correctamente las conexiones para que puedas dispararlas en los momentos en que es necesario.

A largo Plazo: Los audios te permitirán aprender a usar estas conexiones, por lo cual, una vez logrado un vínculo fuerte, claro y estrecho entre el estímulo positivo (olor, Frase o posición de me gusta) **podrás emplearlo en situaciones futuras tomando el control de tu vida. Propiciándote la calma, la serenidad y la tranquilidad** con las que están asociados.

Un método de 3 sencillos pasos

Como vencer la ansiedad es un método en 3 sencillos pasos que cualquier persona puede realizar y lograr controlar rápidamente su ansiedad.

El primero es tu situación actual

Este paso es muy sencillo por que si estás aquí es por que has identificado que tienes un problema con la ansiedad y quieres sentirte mejor contigo mismo.

Paso dos

Instauración de las conexiones positivas.

Esto lo haremos como te contaba anteriormente con los audios, estableceremos conexiones tan positivas que lograremos que ellas sean capaces de disparar estados de tranquilidad, relajación y serenidad.

En este paso verás los cambios a corto plazo citados anteriormente, como resultado del uso de los audios.

Contarás para ello con 4 audios prácticos y las guías correspondientes.

Paso tres

Uso de las conexiones previamente instauradas en el paso dos. En este paso verás los cambios a mediano y largo plazo citados anteriormente y será tan sencillo como disparar el estímulo que genera la conexión

Contarás para ello con 3 audios y las guías correspondientes.

Cual será tu compromiso:

Simple y sencillamente : Escuchar los audios

Que son los audios: relajaciones y meditaciones guiadas especialmente diseñados para que puedas generar e instaurar las conexiones y evaluarlas, para que puedas usarlas y tranquilizarte en un instante.



Conoce y Descarga el Método “Como Vencer la Ansiedad” Desde el Siguiete Enlace:



[Como Vencer la Ansiedad "el Método"](#)

Diana Ohana
atraigaelexito@gmail.com