

Lima, 18 de junio del 2014

Estimados amigos:

Este texto contiene anotaciones al libro de la doctor Claire Weekes: ***Autoayuda para tus nervios: una guía para todos los que sufren estrés y trastornos nerviosos*** (Editorial Edaf, 1998, 311 p.). No pretende ser ni un resumen ni una condensación. Son simples anotaciones que considero útiles para todas las personas que tienen trastornos de ansiedad.

Cualquier consulta al respecto o si quisieran que les recomiende otros libros sobre el tema no duden en contactarse conmigo al correo: antoniocajas@hotmail.com

Un gran abrazo, Antonio Cajas

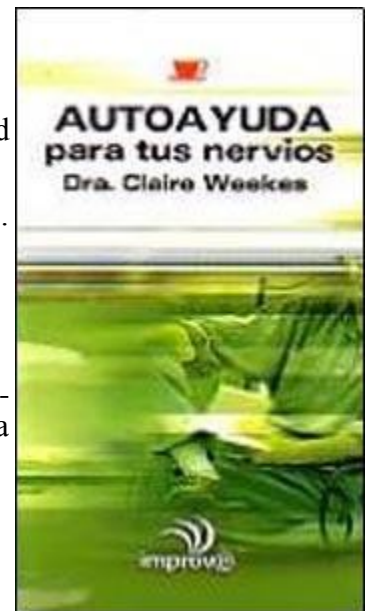
Weekes nos habla de cuatro tipos de agotamiento:

1) Muscular, 2) emocional, 3) mental y 4) espiritual. Cuando una persona empieza a temer los efectos del agotamiento y permite que dicho miedo interfiera en su vida, entonces ha pasado de agotamiento a enfermedad nerviosa (p. 16)

La ansiedad está intimamente relacionada con el miedo. La diferencia de ambos es en tiempo e intensidad.

El termino *ansioso* viene del latin *anxius*, que significa sentir inquietud por algun incierto acontecimiento futuro.

La natación la recomienda por ser un deporte que no requiere esfuerzo. Los músculos en reposo se encuentran en tono un estado intermedio entre la contracción y la relajación (p. 22). La tensión prolongada de los músculos perturba el tono (el equilibrio entre relajación y contracción) y permite que se acumulen las sustancias quimicas de la fatiga. Así comienza el dolor de espalda, cuello, piernas...La tension da como resultado, en algunos casos, un sensacion de debilidad. Esto explica la debilidad de las piernas temblorosas tipicas del agotamiento nervioso.



RECOMIENDA DEDICAR UN ESPACIO PARA PRACTICAR LA RELAJACIÓN (una o dos veces al día y luego olvidarse del asunto)

1) EL AGOTAMIENTO MUSCULAR

El agotamiento muscular puede ocasionar: visión borrosa, jaquecas.

OJO: Si uno presta atención a otra tarea antes de finalizar la que tenemos entre manos, esto puede causar tensión.

2) EL AGOTAMIENTO EMOCIONAL

El ciclo MIEDO-ADRENALINA-MIEDO tiene que ver con un aspecto de nuestro sistema nervioso: el VOLUNTARIO y el INVOLUNTARIO.

El sistema voluntario está compuesto en el cerebro y la columna vertebral

El sistema involuntario: controla los latidos de nuestro corazón, pulmones, intestinos (incluso el flujo de saliva y el sudor). Estos nervios responden a nuestro estado anímico. Por ejemplo: si sentimos miedo nuestro corazón late fuerte, las manos sudan, etc. No podemos cambiar esto si no modificamos el estado anímico.

Los nervios involuntarios se dividen en SIMPATICOS Y PARASIMPATICOS. En la mayoría de nosotros domina el simpático: ante una amenaza el corazón late fuerte y la presión sanguínea se eleva. Los nervios simpáticos son activados por hormonas siendo la principal la ADRENALINA,

Ocasionalmente cuando estamos sometidos a una presión dominan los nervios parasimpáticos: el pulso disminuye, la presión de la sangre se hace más lenta.

Cuando los pensamientos están acompañados por un intenso miedo físico, caemos en un estado de desconcierto.

LA CULPA

El impulso a confesarse culpable es muy intenso cuando existe el agotamiento emocional. La urgencia de ser liberado de esta pesada carga en el pecho es muy insistente. Solo existe una reacción corporal frente al estrés y el cuerpo reacciona con la misma naturalidad curándose por sí mismo cuando se elimine el estrés.

3) EL AGOTAMIENTO MENTAL

Los olvidos y las obsesiones.

Una fobia es un miedo persistente e irracional que puede desarrollarse de una forma simple en una persona con nervios alterados. Mientras que el agotamiento mental propicia su desarrollo, la excitabilidad nerviosa puede provocarla por sí misma. Una persona nerviosa esperando en una cola puede llegar a sentir pánico, y a partir de ese momento evitará permanecer en las colas, desarrollando fobia a éstas.

4) AGOTAMIENTO DEL ESPIRITU

Necesidad de encontrar esperanza y coraje. Coraje para reemplazar la desesperación por esperanza y voluntad. NO BUSQUEMOS, TOMEMOS CADA DIA TAL Y COMO VIENE

COLAPSO NERVIOSO: Los síntomas nerviosos son tan intensos que interfieren con nuestro trabajo cotidiano. Es cuando comenzamos a experimentar miedo ante las sensaciones producidas por un intenso estrés, introduciéndose en un ciclo de miedo-adrenalina-miedo. Como respuesta a

este miedo se libera más adrenalina y el cuerpo que ya está sensibilizado, es estimulado a producir sensaciones cada vez más intensas, que inspiran más temor. Este es el ciclo MIEDO-ADRENALINA-MIEDO

“The racing heart felt in a panic attack is so often the most frightening symptom. You may think: "Ah! If only the doctor could feel my pulse now!" If you take your own pulse, I suspect that it is no more than 120 beats per minute. Even if it is, it is not important. A healthy heart can tolerate a rate of over 200 beats per minute for hours, even days, without lasting damage. - paraphrased from 'Self-Help For Your Nerves

DESCONCIERTO Y MIEDO: Desconcierto por lo que está sucediendo y miedo a lo que pueda ocurrir. El miedo causa una producción adicional de adrenalina, de modo que el corazón se excitará más.

El ciclo: MIEDO -ADRENALINA- MIEDO: Estómago revuelto, manos sudorosas, dolores alrededor del corazón, aceleración del corazón, jaquecas, ataques de vértigo, latidos erráticos del corazón.

La persona que sufre una crisis nerviosa no es un cobarde ni un tonto, por el contrario, generalmente se trata de una persona valiente que lucha contra la crisis con el máximo de su capacidad y con una valentía loable aunque a menudo mal dirigida. ...pues mientras más lucha peor se encuentra.

OJO: tener miedo de admitir el miedo.

Observe el miedo: no se abrume: AFRONTE, ACEPTE; FLOTE; DEJE PASAR EL TIEMPO. EL CAMINO A LA RECUPERACION ESTA EN LOS LUGARES Y EXPERIENCIAS QUE GENERAN TEMOR

ACEPTAR No es fácil mientras se sienten vibraciones o sacudidas corporales, el estómago revuelto, dolor en las extremidades, el corazón latiendo con fuerza, la visión borrosa o la cabeza en las nubes. La idea es encontrar el OJO DE HURACAN. **No podemos huir sino aceptar. Implica ARROJAR EL ARMA Y DEJAR QUE EL TIGRE SE ACERQUE SI ASÍ LO DESEA.** suena horrible, ¿verdad? Parece increíble que la cura resida en un procedimiento tan peligroso.

EL MIEDO ha HACER EL RIDICULO

FLOTAR es relajarse pero relajarse con acción. Primero es AFRONTAR, luego RELAJARSE y por fin, FLOTAR. Flotar es no tomar una determinación inflexible, no apretar los dientes, esforzarse lo menos posible.

La impaciencia implica tensión y ésta es enemiga de la curación. El enfermo elimina un importante obstáculo para la recuperación cuando comprende que su irritabilidad nerviosa es un proceso químico cuyo reajuste requiere tiempo.

YA HAS SALIDO UNA VEZ DE ESTO: PUEDES HACERLO OTRA VEZ. YA SABES QUE ESTOS SINTOMAS NO TIENEN IMPORTANCIA:

...Deje de preocuparse y para ello es preciso que pase el tiempo

Siéntese , relajase, que sus brazos y pies caigan como si tuvieran plomo, y respire, lenta y profundamente, con la boca semiabierta. Observe esas sensaciones que lo angustian, no intente apartarlas de su mente. Quiero que las examine cuidadosamente, que las analice y las describa en voz alta. Por ejemplo: mis manos sudan y tiemblan...Acéptese

Afronte:

Comprenda los síntomas, aprenda a convivir con ellos de manera temporal, deje que el tiempo pase para llegar a recuperarse.

La adrenalina

La acción de la adrenalina responde al mismo patrón.

La conversación terapéutica

Después de conversar con un enfermo nervioso por primera vez, a menudo descubro que abandona la consulta con un ánimo alegre, convencido de que está curado, seguro de que ha encontrado por fin la varita mágica; a los pocos días, a pesar de estar advertido, volverá a sentirse desalentado y deprimido. (p. 147). .. La idea es aceptar con serenidad a pesar que la recuperación se demore. .. En cuanto uno acepte las extrañas sensaciones que lo acosan a pesar del temor que le despiertan, gradualmente dejarán de inquietarlo, porque el mero hecho de tomar la decisión de aceptarlas libera una cierta cantidad de tensión y, por lo tanto, reduce la intensidad de sus síntomas (p. 148).

Caso Paciente: En un chequeo general el médico le había encontrado con hipertensión arterial muy alta y que podría morir de un ataque. El hombre estaba tan aturdido que no le hizo más preguntas. De camino a casa se quedó obsesionado con el tema y no le contó a su mujer... Se encontraba perdido en un triste dilema: ¿Para qué iniciar un nuevo proyecto laboral si estaba amenazado con la tensión?. La doctora Weekes habló con el médico del paciente y este se quedó sorprendido por la reacción del mismo pues lo que le había dicho era que cuando a este hombre le tocara morir probablemente sería a causa de un ataque cardiaco...

Todos somos muy juiciosos cuando nos preocupamos por la salud o los problemas de los demás. No obstante, es diferente cuando se trata de nosotros mismos y nos dan malas noticias de una forma que nos conmociona intensamente y nos lleva a malinterpretarlas (p. 162).

No importa la edad que uno tenga, vivamos cada día y proyectémonos siempre para el futuro. Si a los noventa años usted necesita una nueva vajilla para el té, cómprenla. No piense: “No la compraré porque es demasiado tarde.” Si dispone de un rato libre , disfrútelo hasta el último momento ...Ocúpese únicamente de disfrutar sus días al máximo y nunca se deje dominar por el miedo a la muerte, cualquiera que sea la forma en que imagine que le va acontecer” p. 164

LA OBSESION

Desarrollada a partir de una crisis nerviosa está caracterizada por una acción o pensamiento compulsivo que siempre resulta desagradable, incluso puede asustar a su víctima. Por ejemplo, un paciente que temía sufrir un ataque desarrolló una obsesión muy grave. Cuando se inclinaba hacia delante , la sangre le subía a la cabeza con tanta fuerza que invariablemente pensaba que sufriría un ataque. Cuando más intentaba no pensar en ello, menos lo conseguía.... Otro caso: una enfermera que tenía dos bebés a su cargo no podía pasar junto a una ventana en el hospital sin sentir urgencia de arrojar por la ventana al bebé que llevaba en sus manos... hay cientos o miles o millones de obsesiones y lo importante es comprender que uno no está solo en esto.

EL PROBLEMA INSOLUBLE

Su problema le puede parecer insoluble, pero le sorprenderá de las soluciones que puede ofrecerle un consejero experimentado. Pero si poco se puede hacer para modificar una situación, al menos le enseñará a contemplarla desde una alternativa menos inquietante. .. Por ejemplo, una joven mujer se veía obligada a vivir con su suegra a la que detestaba. Le sugerí que en vez de mirarla con molestia intentara concentrarse en sus buenas cualidades para ver si podía albergar otros sentimientos hacia ella. La gente suele reaccionar según la opinión que tenemos de ellos, y a menudo se comportan con nosotros como subconscientemente esperamos que lo hagan. La anciana mujer sin duda conocía la opinión de su nuera, y probablemente, como resultado, le mostrara su peor cara.

Aceptemos las recaídas

No desesperemos si retornan los viejos miedos; aceptemos las recaídas y flotemos hacia la recuperación.

Cuando nos abandona la persona que amamos (pareja)

Si la persona que ama se ha marchado, no piense que ha llegado el fin del mundo. Aún tiene usted una gran capacidad para amar, y es probable que ame a otra persona con la misma intensidad, o incluso más, aunque actualmente se sienta indignado.

Pensamientos no deseados

Nunca incurra en el error de luchar contra los pensamientos no deseados para deshacerse de ellos; relájese, déjelos fluir, asúmalos - PERO DE BUENA GANA- y trátelos, incluso al más horrible de ellos, como que son: simples pensamientos (p.206).

La culpa que no se puede confesar ni olvidar

Todos tenemos incontables ancestros cuyas flaquezas hemos heredado en alguna medida. Muy pocos de nosotros podemos llegar a una edad mediana sin tener algún secreto del que avergonzarnos. De hecho, la mayoría de nosotros tenemos una muy buena colección, pero nos ingeniamos para que no salgan a la luz...Reconozcamos nuestra culpa cuando se pone en evidencia, reparémosla de la mejor manera posible, pero con la serena determinación de seguir viviendo, colocando parte de la vergüenza a los pies de nuestros ancestros, otra parte a los pies de quienes nos han enseñado o han sido incapaces de enseñarnos y, por último, otra parte a nuestros propios pies... Si las personas que sienten culpa decidieran que no merece la pena seguir viviendo, el mundo pronto estaría vacío p. 209. .. Por lo tanto , ofrézcase el beneficio de otra oportunidad. Nunca podrá caer tan profundo como para no poder emerger otra vez y ser una persona cabal, si se decide a hacerlo ..

Los nervios que vuelven

Si sus nervios comienzan a tenderle viejas trampas, se relaja y las acepta, no intente combatirlos. La relajación y la aceptación son el mejor antídoto para una enfermedad nerviosa. (p. 277)

La religión

Quienes soportan con paciencia su sufrimiento (dejando que pase el tiempo) y con resignación (aceptación) y creen que Dios los curará, han encontrado la forma de superar la enfermedad, aunque muchos se pierden en el camino y se olviden de cómo aplicar su fe (p. 291)