



Respuestas a tu ansiedad

Todo lo que necesitas para superar la ansiedad y el miedo

Gio Zararri

Primera edición: marzo de 2021

© 2021, Gio Zararri

© 2021, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.
U., Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la
protección del copyright.

El copyright estimula la creatividad, defiende la
diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento,
promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.
Gracias por comprar una edición autorizada de este libro
y por respetar las leyes del copyright al no reproducir,
escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por
ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a
los autores y permitiendo que PRHGE continúe
publicando libros para todos los lectores.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos
Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita
fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain — Impreso en España

ISBN: 978-84-18045-62-2

Depósito legal:

Compuesto en
Impreso en

VE45622

A mis sobrinos Miren, Martina, Beñat, Kattalin, Luka, Aimar y Martín, las más bonitas respuestas que da la vida...

Todo tiene orden y sentido, y por eso estáis aquí.

Índice

La trilogía <i>El fin de la ansiedad</i> . Nota para el lector	22
Introducción	22
Cómo beneficiarse al máximo de este libro	22
El inicio de todo	22
1. ¿Qué me está ocurriendo? ¿Esto es el fin?	22
2. ¿Qué sentido tiene todo esto?	22
3. ¿Qué es realmente la ansiedad?	22
4. ¿Qué es la respuesta de lucha o huida? ¿Por qué no puedo controlarla con mi razón?	22
5. ¿Cuáles son los efectos de la respuesta de lucha o huida?	22
6. ¿Qué es la ansiedad patológica o el trastorno de ansiedad?	22
7. ¿Cuáles son los motivos más comunes por los que surge la ansiedad?	22
8. ¿Por qué a mí? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?	22
9. ¿Cuáles son los motivos de mi ansiedad?	22
10. ¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?	22
11. ¿Cómo calmo o elimino estos síntomas?	22
12. ¿Estos síntomas pueden provocar daños en mi cuerpo/mente?	22

13.	¿Cuál es la explicación lógica de esta reacción en el cuerpo?	22
Errores comunes		22
14.	¿Cuáles son los errores más comunes cuando sufrimos ansiedad?	22
15.	¿Cómo puedo asegurarme de que lo mío es ansiedad y no es nada más grave?.....	22
16.	La ansiedad ¿se cura o se controla? ¿La ansiedad tiene fin?	22
17.	¿Cuánto dura la ansiedad?.....	22
18.	¿A qué edad es más normal sufrir ansiedad?	22
19.	¿Es común o normal padecer ansiedad?	22
20.	Siento vergüenza por sufrir ansiedad, ¿qué puedo hacer?.....	22
21.	¿La ansiedad se hereda o es genética?.....	22
22.	¿La ansiedad puede matar?	22
23.	¿Puedo enloquecer o perder el control?	22
24.	¿Puedo sufrir dolor físico real debido a la ansiedad? ¿La ansiedad puede somatizarse?	22
25.	¿Puede mi ansiedad deberse a problemas del tiroides o cambios hormonales?.....	22
26.	¿Puede aumentar mi presión arterial o provocarme hipertensión la ansiedad?.....	22
Tratamiento y medicación		22
27.	¿Debo buscar ayuda profesional?.....	22

28. ¿Qué diferencia hay entre un psicólogo y un psiquiatra? ¿Es mejor un psicólogo o un psiquiatra?.....22
29. ¿Debo realizar terapia?22
30. ¿Cuánto y cómo debo medicarme?.....22
31. ¿Es bueno (auto)medicarse?22
32. ¿Cómo funciona la medicación?.....22
33. ¿Cuáles son los medicamentos más adecuados para la ansiedad?.....22
34. Me han recetado antidepresivos, ¿significa eso que estoy deprimido?.....22
35. ¿Los ansiolíticos pueden eliminar la ansiedad por sí solos? 22
36. ¿Tendré que tratarme y/o medicarme durante toda la vida?.....22
37. ¿Los fármacos pueden causarme algún daño?22
38. No quiero medicarme. ¿Medicarse es de débiles? ¿Hacerlo va a empeorar mi vida?.....22
39. ¿La ansiedad puede curarse sin necesidad de medicación o pastillas?22
40. ¿Existe medicina natural para tratar la ansiedad? ...22
41. ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido a superar la ansiedad?22
42. ¿Cómo puedo ayudar a alguien ante un ataque de ansiedad?22
43. ¿Los niños pueden sufrir ansiedad?22
44. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo con ansiedad?22

45.	¿La marihuana o el cannabis pueden reducir mi ansiedad?	22
Miedos, fobias y obsesiones		22
46.	¿Qué diferencias hay entre ansiedad y miedo?	22
47.	¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y pánico?	22
48.	¿Qué son las fobias? ¿Qué diferencia existen entre el miedo y las fobias?	22
49.	¿Cómo nacen las fobias?	22
50.	¿Qué tipos de fobias existen?	22
51.	¿Cómo trato con las fobias?	22
52.	¿Qué son las obsesiones?	22
53.	¿Cómo nacen las obsesiones?	22
54.	¿Cuál es la diferencia entre fobias y obsesiones?	22
55.	¿Es conveniente realizar terapia si tengo obsesiones?	22
56.	¿Cómo trato las obsesiones?	22
57.	¿De qué trata la exposición con prevención de respuesta?	22
Los tipos de ansiedad		22
58.	¿Qué tipos de trastorno de ansiedad existen?	22
59.	¿Qué es la fobia específica?	22
60.	¿Qué es el trastorno de ansiedad generalizada?	22
61.	¿Cómo se trata el trastorno de ansiedad generalizada?	22
62.	¿Qué es el trastorno de angustia?	22

63.	¿Cómo se trata el trastorno de angustia?	22
64.	¿Qué es el TOC?	22
65.	¿Cómo trato el TOC?	22
66.	Me han diagnosticado TOC pero no reconozco ningún tipo de compulsión o ritual físico, ¿es posible?	22
67.	Tengo TOC, ¿soy un bicho raro o es algo genético?	22
68.	¿Qué es el trastorno de estrés postraumático?	22
69.	¿Qué es la agorafobia?	22
70.	¿Qué es la fobia social?	22
71.	¿Cuáles son las situaciones y síntomas más comunes en la fobia social?	22
72.	¿En qué se diferencia la fobia social de la timidez?	22
73.	¿Se puede padecer más de un tipo de ansiedad a la vez?	22
El círculo vicioso del miedo		22
74.	¿Por qué le doy tantas vueltas a todo?	22
75.	¿Por qué tengo pensamientos tan horribles e impropios de mí?	22
76.	¿Qué es la distorsión cognitiva?	22
77.	¿Por qué dudo de mí?	22
78.	¿Cómo puedo eliminar o tratar estos pensamientos negativos?	22
79.	¿Qué es el círculo vicioso del miedo? ¿Por qué se desata el pánico o las ideas catastrofistas?	22
80.	¿Cómo paro este círculo vicioso del miedo?	22

81.	¿Hacer deporte puede provocarme más ansiedad?	22
82.	¿Cuál es el mejor deporte para la ansiedad?	22
83.	¿Es posible que la ansiedad debilite mi sistema inmunológico?.....	22
84.	¿Por qué por la noche se hacen más fuertes los síntomas de la ansiedad?	22
85.	¿Por qué me siento mucho más ansioso cuando no he descansado? ¿El insomnio puede aumentar mi ansiedad?	22
86.	Tengo miedo de que mis miedos se hagan realidad. Si temo que algo malo ocurra, ¿ocurrirá?.....	22
87.	¿Puedo deprimirme por tener ansiedad? ¿Es la depresión consecuencia de la ansiedad?.....	22
88.	Tengo miedo a hacerme o hacer daño, ¿soy un peligro para mí o para los demás?	22
89.	¿Qué son y cómo funcionan las fobias de impulsión?	22
90.	¿Cómo trato con las fobias de impulsión?	22
91.	¿Cuál puede ser el origen de las fobias de impulsión?.....	22
92.	Si estoy ansiosa durante el embarazo, ¿puedo transmitir la ansiedad a mi bebé?.....	22
93.	No me siento parte de la realidad o me veo desde fuera. ¿Qué me está pasando?	22
94.	No puedo parar de comer debido a mi ansiedad. ¿Es normal? ¿Qué puedo hacer para recuperar el control?	22
	El fin de la ansiedad.....	22

95. ¿Cómo afecta la ansiedad a mi sistema nervioso? ...	22
96. ¿Qué puedo hacer frente a un fuerte episodio de ansiedad o pánico?	22
97. ¿Mi vida ha cambiado para siempre? ¿Viviré limitado por mi ansiedad?	22
98. ¿Es posible que una vez superada la ansiedad vuelva de la misma manera?	22
99. ¿Por qué la ansiedad regresa cuando parece haberse ido?	22
100. ¿Cómo puedo convertir a la ansiedad en mi amiga? 22	
¡Hasta pronto!	22
Nota para el lector	22
Mis otros libros	22
Contacto	22

La trilogía *El fin de la ansiedad*. Nota para el lector

Respuestas a tu ansiedad es el tercer libro de mi trilogía sobre la ansiedad que comencé hace algunos años con *El fin de la ansiedad*. He pensado que podía resultar interesante resumir cómo hacer uso de los tres libros para que te ayuden a observar este problema de una manera mucho más positiva.

- En *El fin de la ansiedad* narro mi experiencia junto a la ansiedad y cuál fue el camino que tomé, una experiencia de superación y cambio que mejoró muchos aspectos de mi vida. Si lo lees, podrás comprender no solo que este trastorno tiene fin y puede superarse, sino también cuál es la finalidad o motivo por el que esta emoción desorbitada ha llegado a tu vida, la necesidad de que realices un cambio.
- En mi segundo libro, titulado *El arte de cuidarte*, he profundizado en el trastorno de ansiedad y los conflictos emocionales con el fin de ofrecer los mejores remedios (científicamente demostrados y personalmente comprobados) para mantener a raya este tipo de problemas. Si sufres ansiedad, o cualquier clase de conflicto emocional, en este libro encontrarás las mejores

herramientas para recuperar el control y no volver a perderlo nunca más.

- Y en *Respuestas a tu ansiedad*, como indica el título, encontrarás las respuestas que puedes necesitar para recuperarte y relajarte si sufres ansiedad. Se trata de un manual que te servirá para comprender cuáles son los temores más comunes que surgen con este trastorno y para tratar este problema cuando empieza a controlarte. Cuando esto ocurra, cuando tus niveles de ansiedad aumenten y sientas que te vence el pánico, estas respuestas sinceras y objetivas te ayudarán a recuperar la calma. Se trata de una especie de autoafirmaciones positivas o de píldoras ansiolíticas que te ayudarán a recuperar el control y a seguir trabajando para superar tu ansiedad.

Estos libros van a recordarte y ayudarte a apreciar que **siempre tienes la posibilidad de mantener el control en tu vida**, por mucho que los temores irracionales de tu ansiedad te hagan *temer* lo contrario.

Introducción

La vida bien podría entenderse como un viaje, una aventura compuesta de experiencias que nos hacen ser como somos y pensar como pensamos.

Madurar supone muchas cosas, pero tal vez la más importante sea adquirir esa independencia emocional y racional respecto a la vida de los otros para aprender a crear nuestra propia. Madurar es crecer, reconocer muchas de las lecciones de la vida para ir poniéndolas en práctica, así como aprender a ser responsables de nuestra felicidad y de nuestros problemas y necesidades.

Siempre estaremos aprendiendo y será durante este crecimiento continuado cuando podremos apreciar que no existe mayor maestra que la vida, ya que a través de ella obtenemos las enseñanzas más valiosas, esas que nos ayudan a vivir de una manera más positiva. Llegarán momentos complicados en los que nos tocará caer, y deberemos entonces aprender a levantarnos. Y cuanto más responsables nos sintamos y mejor reaccionemos al dolor, más rápido sabremos responder a esos problemas de los que también está hecha la vida.

Pensando en esta necesidad de responder a las dificultades, creo que no existe un indicador más potente que el que sentimos a través de nuestras emociones. La *tristeza* nos anima a valorar y recordar, buscar ayuda y aprender a soltar; el *miedo*, por su parte, nos incita a protegernos y reconocer peligros; mientras que el *amor*, por el contrario, nos anima a confiar, a fluir con la vida e

ilusionarnos. Son muchas las emociones que nos acompañan, y gracias a ellas podemos saborear la belleza de este mundo y disfrutarlo.

Seguramente no existiría la felicidad si no existiera el dolor, y cuando surge este último es necesario reaccionar, aprender y desarrollar herramientas que nos sirvan para superarlo. El sufrimiento genera cambios en nuestro mundo emocional con el fin de llamar nuestra atención, y así surgen también los conflictos emocionales.

En el caso del trastorno de ansiedad, esta llamada de atención aparece cuando se acciona el mecanismo de alarma por excelencia en los seres humanos para que actuemos ante un peligro que realmente no existe. Este desorden se activa por uno o varios errores tanto de percepción como de experiencia, una bomba emocional que necesitará ser escuchada y atendida si queremos recuperarnos.

Si hacemos caso a estas señales de advertencia, la ansiedad dejará de molestarnos, ayudándonos a realizar esos cambios que nuestra vida quería para nosotros. Pero en el caso de que no actuemos o ignoremos esta emoción y sus síntomas, el problema se acentuará.

Tarde o temprano terminas por darte cuenta de que nada cambia si tú no cambias; por tanto, si quieres volver a sentirte bien, no tienes más remedio que observar el problema con otra mentalidad, descubrir tus errores y trabajar para mejorar esos aspectos de tu vida que te mantienen alterado.

Ese será el modo en que podrás poner fin a tu ansiedad. Se trata de una lección, fruto de mi experiencia junto a este trastorno, que he intentado reflejar en mis libros y me ha ayudado a observar el problema desde otra perspectiva para conseguir desterrar el principal ingrediente de la ansiedad: el *miedo*.

El miedo es la emoción que activa la ansiedad, la mantiene y también hace que aumente, convirtiéndose en trastorno y pudiendo complicar la situación durante más tiempo del necesario. Estos temores son de diversa naturaleza, miedos irracionales y excesivos como los derivados de no saber *si este problema tiene fin, si puede superarse o si sufrimos otra enfermedad distinta*, temores que si no aprendemos a calmarlos no harán otra cosa que potenciar el trastorno y sus síntomas, manteniéndonos ansiosos.

Cuando convivimos con la ansiedad, una leve turbulencia en un viaje en avión puede hacernos creer que va a ocurrir un accidente aéreo, un simple dolor de cabeza nos lleva a pensar que vamos a sufrir un derrame cerebral, o cualquier tipo de exposición pública por tranquila que sea hará que temamos ser linchados. Estas y otras preocupaciones, por increíbles que parezcan, forman parte de esa interminable lista de posibles catástrofes que trae consigo este trastorno, son preocupaciones que activan el círculo vicioso de la ansiedad y los pensamientos negativos. Esta rueda solo podremos pararla con la información adecuada, respondiendo con la verdad a todas esas dudas irreales y exageradas, hasta descubrir que esos enormes monstruos que dan forma a nuestros miedos no son otra

cosa que sombras de ridículas preocupaciones distorsionadas por nuestro estado de alarma alterado.

Este libro ha nacido de esa necesidad de eliminar los miedos irracionales que mantienen y potencian tu ansiedad. A modo de manual, intento dar respuesta a los temores más comunes y angustiosos que trae consigo el trastorno. Se trata de unas preocupaciones que yo he tenido y generaron en mí la necesidad de investigar a fondo este problema, cometiendo también muchos fallos que te ayudaré a evitar.

Sé que buscas respuestas, pero también sé que no sirve cualquier argumento. Para poder calmarte necesitas comprender qué te está sucediendo, necesitas esas verdades que reducirán tus niveles de ansiedad y te permitirán convivir y tolerar sus síntomas mientras duren, sin añadir más leña al fuego.

Pronto comprenderás que, por extraño que parezca, no va a pasarte nada, ya que ese trágico final que tanto temes, solo está en tu cabeza.

Cómo beneficiarse al máximo de este libro

¿Has vuelto a sufrir un ataque de ansiedad y crees que se acerca tu final? ¿Sientes que das pasos en falso y todo empeora? ¿No entiendes qué te está ocurriendo o no sabes cómo volver a ser quien eras?

Si sufres ansiedad estoy seguro de que te asaltan a diario cientos de preocupaciones. Temores que llegarán en más ocasiones y con mayor intensidad cuanto más potente sea tu problema y menos recursos dispongas para tratarlo.

Puede que muchas de estas respuestas las hayas escuchado ya, y también es probable que no creas en la verdad de algunas de ellas. Seguramente piensas también que tu caso es especial, mucho más terrible o peligroso de lo que otros creen. Todo esto es normal, ya que sientes que está en juego tu vida, y aunque a veces pueda costar reconocerlo, los dos sabemos que se debe a una única cosa: *sufres ansiedad*.

Tal vez te ayude saber que esos mismos temores los he sentido personalmente en muchísimas ocasiones, y algo muy parecido —en cuanto a preocupaciones y extrañas profecías— le ocurre a cualquier persona que, al igual que tú, sufre este trastorno. Nos cueste entenderlo o no, cuando esto ocurre, se ha activado la más potente, insistente y a veces insoportable alarma del ser humano, un mecanismo con la oportuna intención de ponernos a salvo.

A través de estas páginas espero ayudarte a aceptar y reconocer que la ansiedad puede superarse y que, por extraño que parezca, ni te hará enloquecer ni va a matarte. También vas a entender que todas esas dudas y obsesiones seguirán acompañándote, ya que tienen mucho más sentido del que crees. Te costará comprender los motivos por los que este trastorno se ha presentado en tu vida, pero tanto tú como tu estilo de vida seguramente tenéis mucho que ver con lo que ahora estás sufriendo.

Cuando la vida te dé razones para llorar, no hay mejor respuesta que demostrarle que existen muchas más razones para reír. Por ello, aceptar tu situación, tomar conciencia de que es más común de lo que pensabas o quitar peso a lo que te está ocurriendo, te ayudará a observar la ansiedad de una manera más positiva. Ante esta nueva perspectiva, te recomiendo:

1. **Lee este libro de principio a fin marcando y subrayando las preguntas que más te preocupen. De esta manera podrás relativizar tus miedos,** quitarles importancia o incluso reír cuando reconoces esa forma enfermiza en que te dejas arrastrar por el pánico. Hacerlo puede ayudarte a comprender que realmente ese enorme monstruo que tanto temes, llamado «ansiedad», es más bien una sombra de insignificantes miedos sin sentido, magnificados por ese estado de alarma en el que vives, una falsa alarma que pronto aprenderás a desactivar.
2. Te aconsejo **leer el libro por las noches.** Te será más fácil relajarte, poder conciliar el sueño y también absorber esas

verdades tan necesarias cuando se sufren estos temores irracionales. Este conocimiento, cuanto más consciente se haga, más fácil hará que podamos sobreponernos a momentos de pánico o de alta ansiedad. Si un **ser querido** sufre ansiedad, puede resultar de una gran ayuda **leer y elegir juntos las preocupaciones** que puedan resultarle más necesarias.

3. Todo cambio se da actuando, no pensando, por ello **intenta actuar y reaccionar en tus «crisis» leyendo las preguntas más adecuadas a tu situación, y nota los beneficios**. Esos instantes en que el temor a perderlo todo llega a tu vida son los mejores para abrir el libro y descubrir esa preocupación que tanto daño te hace, para leerla mientras observas cómo se reducen tus síntomas. Es una manera efectiva de comprender y sentir cuál es tu realidad, una acción que marcará la diferencia.

Pronto podrás conocer muchas verdades que echarán por tierra tus peores temores, estas **respuestas a tu ansiedad que pueden convertirse en tu mejor terapia**, una especie de píldoras ansiolíticas que te ayudarán a convivir con esta realidad que estás sufriendo y a gestionarla de un modo mucho más positivo.

El inicio de todo

No sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es la única opción que te queda.

BOB MARLEY

Perdido, confundido y sintiéndome más sólo que nunca, me tocaba luchar contra un remolino de sensaciones tan descontrolado y excesivo que no tenía ni idea de cómo pararlo. Era tal la cantidad de pensamientos y emociones que nublaban mi mente, que mi respuesta instintiva fue muy simple, comencé a llorar...

Lloraba sin sentir la necesidad de hacerlo; es más, las lágrimas se desprendían únicamente de mi ojo derecho, lágrimas acompañadas de un extraño tic nervioso que, aun sin comprender el porqué, duraron varios días.

Minutos más tarde la sensación empeoró, pues a aquel dolor emocional unido a ese extraño espasmo se sumó otro nuevo malestar, esta vez físico. Mi corazón había comenzado a palpitar de un modo tan agresivo que mi cuerpo entero parecía vibrar a su son, sin tregua.

No lo sabía entonces, pero todo se debía a la ansiedad, un trastorno que llegaba a mi vida para quedarse y cambiarla, como también lo haría conmigo.

Me cambió tanto que hoy puedo decir que gracias a la ansiedad soy una persona más valiente y con más herramientas para la vida, alguien que siempre que puede lucha por hacer realidad sus más deseados sueños. Sueños como el de escribir este libro que espero te ayude a ti también a escuchar tu ansiedad y crear esa mejor versión de ti mismo que siempre te ha estado esperando.

1. ¿Qué me está ocurriendo? ¿Esto es el fin?

Seguramente esta es la primera y más importante duda que nace junto a este trastorno, una duda que es propia de quienes hemos sufrido, por lo puedes estar tranquilo.

Si sigues haciéndote estas preguntas, ¡alégrate!, ya que ahora tienes todo lo que necesitas para dar una respuesta objetiva y sincera. Este tipo de temores y preocupaciones son los que mantienen la ansiedad y empeoran tu presente.

Cuando la ansiedad patológica llegó a mi vida, lo hizo junto a muchos de sus complicados síntomas, unas sensaciones tan extremas, desconocidas y muchas veces preocupantes que me llevaron en un principio a preguntarme: «¿Qué me ocurre? ¿Qué es todo esto?». Pensamientos que después activan la lógica para acabar generando temores como «¿Es esto el fin?».

Deberíamos entender entonces que, debido a la ansiedad, la tensión se ha apoderado de nosotros y nos sentimos amenazados hasta el punto de pensar que se acerca el final. Seguramente esta angustia sea lo más parecido a lo que se podría sentir cuando esto sucede de verdad, y por ello creemos que esas fuertes y desconocidas taquicardias, unidas a nuestra nueva y constante visión borrosa, o a esa respiración entrecortada, no indican otra cosa que el trágico final.

Pero todos acabamos entendiendo, cada vez que ocurre —pues serán decenas o cientos las veces que nos suceda—, que pasan los minutos, las horas o incluso los días, y nada ha terminado, por

mucho que esas sensaciones sigan en nosotros y hagan de nuestro presente un auténtico infierno.

Seguro que en tu caso han sido también muchas las embestidas, y es fácil que debido a ello tengas la necesidad de buscar ayuda para volver a sentirte como antes de que tu vida cambiase, una ayuda que te servirá para comprender que realmente «solo» sufres ansiedad, aunque los dos sabemos que ese «solo» no tiene nada de sencillo.

Tienes motivos para alegrarte, ya que al leer estas páginas has empezado a dar los pasos necesarios que permitirán tu recuperación. Pronto vas a entender que lo que te está ocurriendo es que en tu organismo fluye la ansiedad, una emoción que no indica que sea el fin sino más bien el principio..., ***el principio del cambio.***

2. ¿Qué sentido tiene todo esto?

Entre las personas que han sufrido ansiedad, seguramente no hay nadie que no crea —sobre todo en sus inicios— que pasar por esto es una de las experiencias más duras que una persona puede soportar. A todos los que la hemos vivido, esos cambios iniciales en forma de síntomas nos pillaron desprevenidos, tanto que no comprendimos ni los motivos ni sobre todo el sentido de lo que ocurría, achacando esa sinfonía de sensaciones a una especie de maldición que nos tocaba vivir.