

# Ansietat

L'**ansietat** pot ser una reacció normal davant de diferents situacions de la vida o pot ser una malaltia en si mateixa. La por a una situació real, recordada o imaginada desencadena reaccions físiques que, si són intenses o es mantenen en el temps, fan patir i limiten la qualitat de vida. Pot causar crisis de pànic, fòbies o ansietat generalitzada.

Les **crisis de pànic** a vegades són produïdes per una situació que pensem que ens supera, però sovint no tenen un desencadenant conegut. Quan les patim, creiem que morirem o que embogirem de forma imminent. Podem notar palpitations intenses, dificultat per respirar, pal·lidesa, sudoració, nàusees, vòmits, mal de cap, mareig i a vegades desmai. Les crisis de pànic duren uns minuts o com a màxim unes poques hores i cedeixen sense cap seqüela. Com se solen repetir, generen una por intensa a les pròpies crisis. Lluitar-hi en contra, intentar escapar d'elles o evitar-les pot tranquil·litzar temporalment, però també pot contribuir a la repetició dels episodis. Per familiaritzar-nos amb les crisis i fer que resultin menys desagradables, es poden induir voluntàriament les sensacions físiques associades al pànic. Per exemple, es pot induir una taquicàrdia mitjançant l'exercici físic.

La **fòbia** és una por injustificada i que no respon als raonaments en contra. Insistir-hi fa augmentar la por. Pot ser por a una situació concreta i que no limiti la vida del pacient (por a les aranyes o a l'ascensor, per exemple). L'agorafòbia, o por als espais oberts o llocs públics, és més complexa i pot evolucionar cap a crisis de pànic i limitar la vida de qui la pateix, que deixa de sortir de casa, a vegades durant anys.

El **trastorn per ansietat generalitzada** el pateixen algunes persones que tenen un

nerviosisme continu, angoixa vital permanent, pessimisme exagerat i símptomes que deteriorenen la seva qualitat de vida, com ara palpitations, mal de cap, dificultat per concentrar-se, insomni, dolors toràcics, molèsties digestives o por d'estar malalt. Aquests símptomes solen durar més de 6 mesos.

Totes aquestes situacions tenen **tractament** eficaç i cal començar-lo al més aviat possible.

Es recomana:

- **Identificar els desencadenants de l'estrès.**
- **Fer petits canvis en el ritme de vida.**
- **Mantenir hàbits saludables** (cuidar l'[alimentació](#), fomentar un bon [descans nocturn](#), fer [exercici físic](#), [mantenir-se actiu](#) i [cuidar l'autoestima](#)).
- **Reduir les exigències ambientals.**
- **Compartir i expressar preocupacions.**
- **Utilitzar tècniques de [meditació](#) i de [relaxació](#).**
- **Practicar activitats gratificants.**



Si ens és difícil realitzar aquests canvis o no notem que el nostre estat d'ànim millori, es recomana acudir al nostre metge o metgessa i que valori l'inici de psicoteràpia o de medicació.