

## **ANSIETAT**

Encara que és incòmode, l'ansietat és una reacció normal sana i adaptativa que sorgeix quan s'activa el sistema d'alarma (la part del cervell associada amb les situacions de por o alarma). Tots estem equipats amb aquest mecanisme essencial d'autoprotecció, però a vegades el sistema es torna hipersensible o hiperreactiu a determinats estímuls o situacions particulars. Així ocorre quan experimentem l'ansietat de manera no adaptativa (és a dir, quan no existeix un perill real i immediat del què calgui protegir-se), de forma que acaba resultant contraproductent.

En un trastorn d'ansietat, el desencadenant pot ser extern o intern i provoca certa sensació de por, perill o amenaça. Malgrat això, l'amenaça no és realista sinó més aviat percebuda d'una manera desproporcionada i sovint a un grau extrem. L'amenaça subjectiva de dany pot ser a nivell físic (com en el risc de lesió, malaltia o mort), o psicològic (com el rebuig, la vergonya o el dolor emocional).

L'ansietat és un problema molt comú en la nostra societat. Una de cada vint persones presenta símptomes d'ansietat en algun moment de la seva vida, tot i que el grup de persones que pateixen episodis aguts d'ansietat és més reduït. Aquests trastorns inclouen principalment el trastorn de pànic (amb o sense agorafòbia), les fòbies, el trastorn obsessiu-compulsiu (TOC), l'ansietat a causa d'un esdeveniment estressant, el trastorn d'ansietat generalitzada, el trastorn d'ansietat social (o fòbia social), el trastorn d'estrès posttraumàtic (TEPT), i l'ansietat per la salut.

Si les reaccions d'ansietat estan interferint amb el vostre funcionament, o s'estenen a situacions que vistes de manera realista són neutres ja que la probabilitat de dany és realment baixa, hi ha mesures que podeu prendre per superar i trencar aquests patrons. L'ansietat amb la que viviu no ha de continuar sent un obstacle permanent a les vostres activitats i el gaudiment de la vida.

Iniciar un tractament és important, posat que els trastorns d'ansietat no tractats tendeixen a incrementar-se i empitjorar amb el temps. Encara que pot suposar un esforç canviar maneres de pensar, sentir i comportar-se arrelades, la teràpia cognitivoconductual té un provat historial en la millora de les habilitats d'afrontament

que ajuden a les persones a manejar les reaccions emocionals més eficaçment. Aprendre com els patrons s'han generat, i desenvolupar formes alternatives de reaccionar, són la clau per trencar aquests patrons que són en última instància autodestructius.