

Sumari

Pròleg	7
Introducció	9
Ansietat en l'origen dels temps	13
Quan l'ansietat no és un trastorn	17
Ansietat, angoixa, estrès? <i>Who is who?</i>	21
Coneix la teva ansietat: convivint amb l'enemic.....	25
Crisis de pànic i trastorns de pànic	29
Agorafòbia	33
Les fòbies específiques	39
Fòbia social	43
Trastorn d'Ansietat Generalitzada	47
Trastorn per Estrès Posttraumàtic.....	53
Hipocondria	59
Trastorn Obsessiu Compulsiu	63
Ansietat i depressió	69
Ansietat i consum de drogues	73
Assetjament psicològic.....	79
Ansietat en la infància i l'adolescència.....	83
Les noves tecnologies i l'ansietat	89
El <i>burn out</i> o la síndrome d'esgotament professional ...	93
Activitat física i ansietat.....	97
Ansietat i son.....	101
Ansietat i sexualitat.....	105
Estrès i malalties cardiovasculars.....	109

© dels textos: Salvador Gallart Masià i Francesc Abella Pons, 2019
© de les il·lustracions: Armengol Tolsà Badia, 2019
© del pròleg: Salvador Miret Fallada, 2019
© d'aquesta edició: Pagès Editors, S L, 2019
Sant Salvador, 8 – 25005 Lleida
www.pageseditors.cat
editorial@pageseditors.cat

Primera edició: juny del 2019
ISBN: 978-84-1303-100-2
DL L 625-2019

Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

✦ imprès a Lleida

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.

Ansietat i alimentació.....	113
<i>Mindfulness</i> (atenció plena) i ansietat.....	117
Avenços en el tractament psicològic de l'ansietat	123
Medicaments que ajuden	129
Com ajudar una persona amb ansietat.....	133
Per què em passa a mi?	137
Annex A	141
Annex B.....	145
Annex C	153
Annex D	155
Annex E.....	159
Annex F.....	161

Pròleg

Ansietat. Què és exactament això de “l'ansietat”? Segurament ens hem fet algun cop aquesta pregunta, ja sigui perquè l'hem pogut sentir davant d'alguna situació (us en ve alguna al cap?), ja sigui, simplement, per pura curiositat. Ansietat, angoixa, por, temor... són termes relacionats. Una pista etimològica: “angoixa” —com en alemany, “angst”— prové d’“angustus” (estretor, opressió). Si anéssim, però, a una definició psicopatològica —i per tant més tècnica— podríem dir que l'ansietat consisteix en una “resposta emocional complexa, potencialment adaptativa, fenomenològicament pluridimensional, en què coexisteixen una percepció d'amenaça amb una activació biològica orientada a reaccionar-hi en contra”. Uf!, llegint això quasi m'atabalo i encara en trec menys l'entrellat... Tot i que, si m'hi detinc una mica, potser en podré desglossar una mica els termes. Sembla que la definició remet a components emocionals una mica entrelligats, però ja sabem que moure's en el terreny emocional a vegades sembla equivalent a fer-ho per arenes movedisses. Sembla també que pot ser una resposta adaptativa, però quan una persona està ansiosa, ho passa malament, no? I què comporta una vivenciació d'amenaça? Això ja fa una mica de por i potser cal fugir-ne... Efectivament, el temor, les diferents respostes conductuals que podem adoptar, les manifestacions corporals que podem experimentar, i els processos cognitius que s'hi associen, configuren la resposta ansiosa que, en determinades ocasions, pot estructurar-se com un trastorn, particularment com a ansietat generalitzada o com a crisi d'angoixa. Aquesta simptomatologia pot comportar un important malestar, però alhora és també susceptible de ser diagnosticada i es pot rebre un tractament eficaç per tal de reduir o evitar el patiment que suposa.

Per tal de fer més comprensibles totes aquestes qüestions, aquí teniu aquest llibre entre mans, del qual tinc l'honor de fer-ne el pròleg. De manera planera i entenedora, alhora que sense perdre el rigor científic i clínic necessari, i amb l'expertesa que atorga l'experiència clínica, aquest text us pot oferir respostes actualitzades als conceptes a què fèiem referència. I per què no (cosa no gens fàcil), amb un to distès i fins i tot humorístic que, sense menystenir en cap moment el patiment emocional que comporta tot trastorn, permet endinsar-s'hi d'una manera desdramatitzada, tot suggerint respostes i possibles opcions d'ajuda terapèutica. I tot això, amanit amb les sempre genials il·lustracions de l'Ermengol.

Conec els tres autors des de fa anys, a qui considero sobretot amics. Amb els dos psicòlegs, el Francesc Abella i el Salvador Gallart, m'hi uneixen també vincles professionals: treballem al mateix Servei des de fa anys, i hem compartit moltes hores de treball, i també, per què no dir-ho, de conversa i de "cafeteria". Fins i tot pot dir-se que amb el Salvador som, literalment, "veïns de despatx". Per això sé que tenen un bon fer clínic i profund coneixement sobre la matèria, com també el bon tracte que donen als seus pacients. Pel que fa a l'Ermengol, sens dubte un dels (nostres) millors "ninotaires" —com li agrada dir-ne del seu ofici—, té una llarga trajectòria a il·lustrar temes de salut i, particularment, de salut mental, sobretot en col·laboració amb el Francesc Abella. Amb mi mateix també n'havíem fet alguna de prèvia. L'inconfusible traç de l'Ermengol té sempre aquella especial sensibilitat i perspicàcia que permet copsar i reflectir de manera precisa i exquisida continguts no sempre fàcils d'expressar.

En definitiva, estic segur que la lectura d'aquest llibre, que pot aportar-vos coneixement, ajuda i entreteniment a parts iguals i d'una forma amena i entenedora, us agradarà. Que el gaudiu!

DR. SALVADOR MIRET FALLADA
Psiquiatre

INTRODUCCIÓ

Tots en parlem, tots n'hem patit en algun moment o de manera més o menys continuada, alguns la cerquen en esports de risc i per a altres persones comporta un fort patiment i limitacions en la seva vida; alguns creuen que és genètica, que hi ha persones més propenses a patir-la i altres afirmen que és la societat en què vivim la responsable que sigui un dels trastorns més prevalents. Com no pot ser d'altra manera en els fenòmens humans, tot és cert però no del tot, molts factors intervenen alhora.

L'ansietat és una resposta davant d'una amenaça percebuda. Algunes persones diferencien entre por i ansietat; quan l'amenaça és concreta i ben definida parlem de "por" i si és vaga o poc clara, d'ansietat.

Molts cops la resposta a l'amenaça és desproporcionada en intensitat o es perllonga excessivament en el temps, i va més enllà de la presència de l'amenaça, o la persona estima que aquesta serà present en un futur, llavors estaríem parlant de trastorns de l'ansietat.

Històricament hi ha hagut varies classificacions dels diferents tipus de trastorns d'ansietat, una d'elles és la del National Institute of Mental Health (NIHM) dels Estats Units que considera els trastorns d'ansietat com el problema de salut mental més comú en aquell país. Així, podem parlar de trastorn d'ansietat generalitzada, trastorn de pànic, agorafòbia, fòbies específiques, fòbia social, trastorn obsessiu-compulsiu, trastorn d'estress posttraumàtic.

Encara que no s'inclouin en aquesta classificació, moltes altres condicions mèdiques i psicològiques poden tenir l'ansietat com un element acompanyant i arribar a nivells poc adaptatius per a la persona, com ara la hipocondria o ansietat per la salut.

Les persones amb una personalitat ansiosa tenen trets específics (rigidesa, creativitat, activitat, necessitat d'aprovació, altes expectatives d'un mateix, perfeccionisme, necessitat de mantenir el control, etc.), si aquests trets són molt acusats o extrems no són adaptatius i poden crear malestar i limitacions en la vida quotidiana.

De tot això en parlarem, farem un viatge de coneixement i experiència d'aquesta realitat; no espereu que la puguem eliminar, la necessitem per viure i per sobreviure, però hem de fer que el que considerem un enemic es torni un aliat. No es pot controlar però es pot gestionar, inclús ens pot ensenyar coses de nosaltres mateixos i dels altres. La qüestió és aprofitar i canalitzar la força que ens doni perquè puguem arribar a les nostres metes i a tot allò que ens importa.

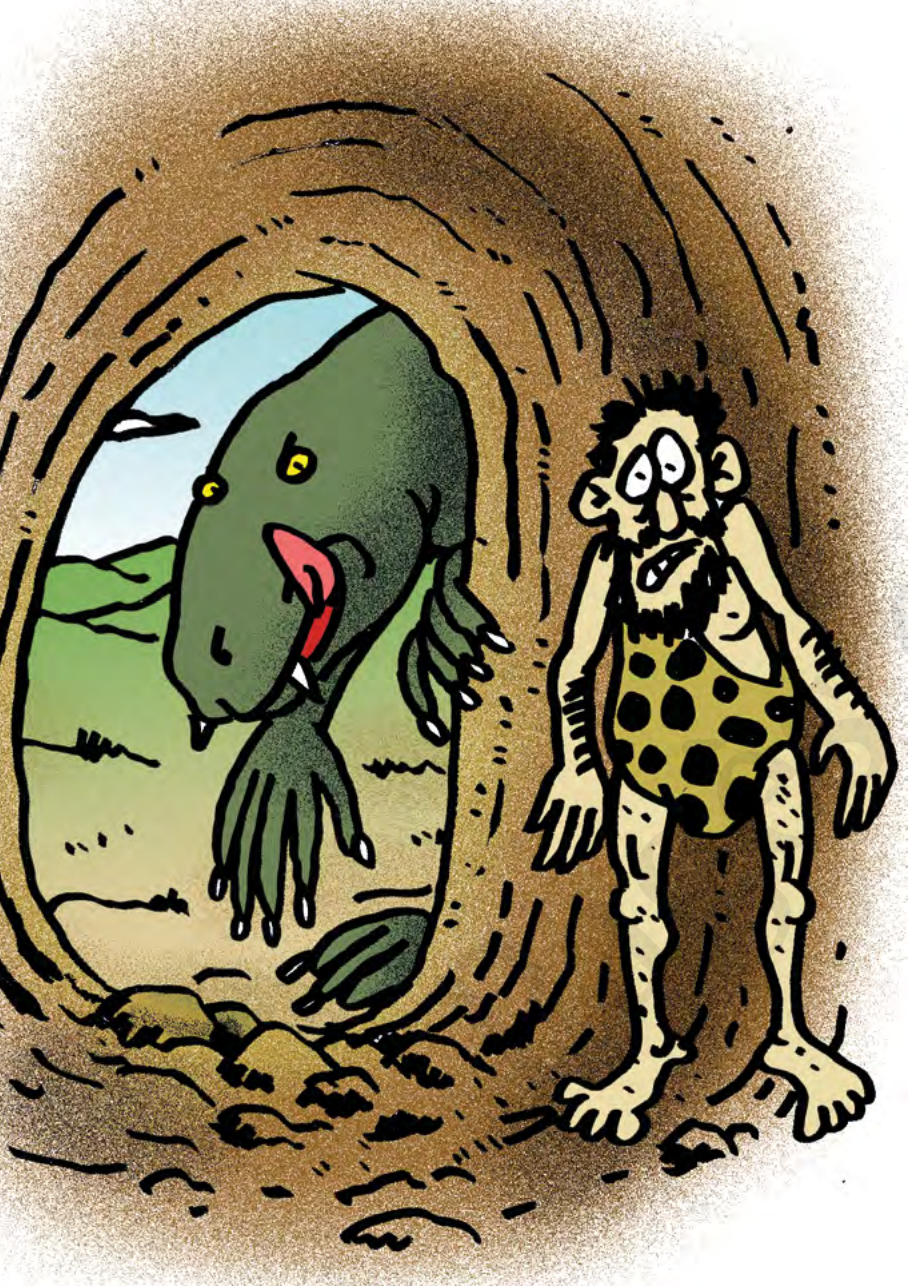
Benvinguts/des.

L'ANSIETAT
LA COMPANYYA INCÒMODA,
L'AMIGA NECESSÀRIA



Referència

PEURIFOY, R. Z. *Venza sus temores. Ansiedad, fobias y pánico*. Ed. Robin Book, 1992.



ANSIETAT EN L'ORIGEN DELS TEMPS

Molt abans de Crist, inclús abans que el primer humà passegés per la terra ja existia l'ansietat, aquesta era el mecanisme que tenien els animals per a sobreviure i reproduir-se en un medi hostil.

Charles Darwin, el pare de la teoria de l'evolució, ens explicava la similitud de les emocions humanes i la de molts animals, sobretot davant d'un perill real o potencial. Els animals que patien ansietat tenien més possibilitats de sobreviure ja que desenvolupaven comportaments i accions més eficaces.

Quan els nostres avantpassats vestien amb pells i anaven per la sabana o la selva i veien un possible depredador, no restaven indiferents, calia preparar el cos per a lluitar o per fugir, i això era possible gràcies al mecanisme de l'ansietat que permetia al cos preparar-se per lluitar (si es veien amb cor de combatre l'amenaça o eren una bona colla) o per fugir ràpidament cap a un refugi (un arbre, una cova o la resta del grup més allunyat). Tant per lluitar com per fugir, el cos havia d'estar preparat en pocs segons al 110 %; inclús abans que l'individu hagués valorat quina era la resposta més adient, l'organisme havia de dur-la a terme.

Els substrats neurals responsables dels estats d'ansietat corresponen a àrees cerebrals embriològicament antigues, preservades en moltes espècies i crítiques per al control de les emocions. El sistema neural involucrat en l'ansietat és molt similar al llarg de la filogènesi (evolució de les espècies) i en tots els vertebrats, per la qual

cosa ens podem beneficiar d'experiments amb animals per a conèixer-ne millor els mecanismes i perfeccionar els tractaments.

Aquest estat apareix no solament quan hi ha una amenaça potencial o real sinó també quan s'esdevé un conflicte, quan un individu ha d'escollir entre dos situacions simultànies i incompatibles entre si o quan l'elecció d'una elimina l'altra alternativa. També es pot donar un conflicte del tipus aproximació-evitació quan una situació atractiva o recompensadora es relaciona amb una altra d'avversiva o desagradable; així, evitar la situació aversiva evita la recompensa mentre que acceptar la recompensa comporta la situació aversiva.

En la nostra societat moderna ja no hi ha depredadors com a la selva o la sabana, tret que ens perdem en un safari. Tenim altres amenaces o depredadors: quan se'ns exigeix competir i tenir èxit, la frustració, el que pensaran els altres, la pèrdua de control, la malaltia, etc, són ara les nostres amenaces i el cos reacciona tal com ha fet des de temps immemorials. Cada cop que hi ha un perill l'organisme reacciona de la mateixa manera, pensem les mateixes coses, sentim les mateixes sensacions i actuem de forma similar. A aquesta reacció l'anomenem ansietat.

És un recurs fonamental de protecció per a tots els animals i les persones. Moltes vegades, gràcies a l'ansietat hem pogut evitar un perill —pensem en un cotxe que s'atansa a gran velocitat i exigeix una reacció ràpida, o quan fem un examen important (aquí un nivell baix-moderat d'ansietat pot fer que millori la concentració i el rendiment però un nivell elevat ens pot bloquejar i deixar-nos en blanc).

Ja veieu com és una cosa que de vegades és molt útil i en altres situacions es fixa en el que no toca, és a dir, percep que hi ha una amenaça no del tot objectivable i es dispara pel seu compte. Si això ens passa davant de moltes situacions o la reacció és molt elevada ens poden dir que tenim un d'aquells trastorns que surten als llibres de psiquiatria i psicologia.

Penseu que si aquest mecanisme de supervivència i adaptació no hagués estat present en la natura, no estaríem aquí per a poder escriure ni llegir aquest llibre.

Els humans estresseu el planeta amb la nostra civilització. Això no obstant, si deixem que l'evolució tiri endavant no sabem si podran desconnectar-se alguns d'aquests mecanismes d'alerta enfront d'amenaces que ja no hi seran, però ara per ara hem d'aprendre a gestionar aquesta resposta d'ansietat perquè no se'ns giri en contra. Per això l'hem de valorar com una cosa "desitjable" (en la seva justa mesura) que ens ajuda a adaptar-nos millor a l'ambient que ens envolta.

Referència

BECERRA-GARCÍA, A. M.; MADALENA, A. C.; ESTANISLAU, C.; RODRÍGUEZ RICO, J. L.; DIAS, H. (2007). "Ansiedad y miedo: su valor adaptativo y maladaptaciones". *Revista Latinoamericana de Psicología*. Vol. 39, nº 1, 75-81.



QUAN L'ANSIETAT NO ÉS UN TRASTORN

Us imagineu una vida sense cap mena d'ansietat, d'inquietud ni de pertorbació que ens generi la més mínima preocupació? La vida (possiblement) seria magnífica! El present i el futur es presentarien plens de seguretat i pau.

Segur que la vida seria així? Ben segur que no.

Als exàmens suspendríem de manera habitual, constant i repetitiva. No tindríem la més mínima tensió i no ens posaríem alerta ni podríem activar respostes d'improvvisació. El futur no ens preocuparia gens o, fins i tot, l'enamorament seria una situació ben diferent, possiblement rutinària.

La tensió és útil. Dit d'una altra manera, el flux d'adrenalina a la sang ens posiciona per a l'acció. La tensió ens avisa del perill (l'home primitiu que no tenia aquesta descàrrega d'adrenalina era engolit per qualsevol fera que passés per allà en aquell moment). Més que lluitar per eliminar aquesta tensió el que caldrà és aprendre a tolerar-la, gestionar-la i a fer-la nostra.

Aquesta tensió és el que anomenem ansietat, que esdevé un problema quan dura massa temps o es presenta amb freqüència, obstaculitza i dificulta els nostres projectes i iniciatives i és desproporcionada (a vegades exagerada pel perill o situació a què ens enfrontem).

Els símptomes de l'ansietat acostumen a presentar-se acompanyats també de depressió, especialment si aques-

ta ansietat no ha estat tractada correctament. A vegades, els efectes secundaris de determinats medicaments o d'altres malalties es mostren amb ansietat i això ens pot confondre. Per exemple, la persona que pateix depressió pot tenir la sensació que la vida transcorre molt lentament, perd interès en les coses habituals, se sent trista i cansada i li costa planificar el futur. En els trastorns bipolars les emocions pugen i baixen d'una manera extrema, s'alternen moments d'eufòria amb moments de profunda tristesa i inactivitat. L'abús de determinades substàncies pot provocar també estats de molta ansietat, especialment en les situacions de privació. En la falta de les dosis diàries el cos es queixa i manifesta tota una àmplia simptomatologia ansiosa. El cas més proper i habitual és en la persona que fuma. Entre cigarreta i cigarreta es genera una síndrome d'abstinència que es resol fumant una altra vegada. Es diu que fumar tranquil·litza; no és així, fumar resol l'ansietat de l'abstinència.

Així mateix, determinades patologies mèdiques poden donar una simptomatologia semblant a l'ansietat. El simple fet de posar-se malalt ja genera una determinada ansietat: en rebre el diagnòstic, en rebre el tractament, en el procés de recuperació, etc. Són situacions que se solen viure amb una certa intranquil·litat, tensió i preocupació.

Així, la hipoglucèmia pot generar confusió, irritabilitat, tremolors, sudoració, acceleració del ritme cardíac, debilitat i sensació de fred. L'hipertiroïdisme provoca nerviosisme, intranquil·litat, sudoració, fatiga, alteració del ritme del son, mareig i tremolors. Determinats desequilibris hormonals poden causar tensió, irritabilitat, mal de cap, canvis en l'estat d'ànim, conductes compulsives, fatiga i

atacs de pànic. El lupus (malaltia autoimmune) és causa d'ansietat, dificultat per concentrar-se, irritabilitat, mal de cap, arrítmia i problemes de memòria. El prolapse de la vàlvula mitral (quan la vàlvula cardíaca no es tanca correctament) pot generar palpitations, sensació d'ofec, fatiga, dolor al pit i dificultat per respirar. La síndrome de menière (afectació de l'oïda interna) produeix vertigen, mareig, vòmits i sudoració.

Referències

- SMITH, L.; ELLIOT, C. H. (2016). *Ansiedad para Dummies*. Centro Libros PAPP, SLU, Barcelona.
- PORCELLI, P. (2009). *Medicina psicosomática e psicologia clínica. Modelli teorici, diagnosi, trattamento*. Raffaello Cortina, Milà.