**¿Qué deben hacer los pacientes que desarrollan Trastornos de Ansiedad Generalizada en el contexto de Covid-19?**

**Autor:**

**Dr. C Antonio J. Caballero Moreno**

**Profesor e Investigador Titular**

**Grupo Nacional de Psiquiatría**

**Sección de Neurociencias SCP**

**Trastorno de Ansiedad Generalizada (Cuando no se pueden controlar las preocupaciones)**

**Concepto**

La ansiedad, en ocasiones, es parte normal de la vida. Todos nos preocupamos por cosas como los problemas de salud, dinero o los problemas familiares. Sin embargo, las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas por éstas y muchas otras cosas, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse. No les es fácil a las personas con el trastorno de ansiedad generalizada controlar su ansiedad y mantenerse concentradas en las actividades diarias.

**¿Cuáles son las señales y los síntomas del Trastorno de Ansiedad Generalizada?**

El trastorno de ansiedad generalizada se desarrolla lentamente, y suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana. Las personas con este trastorno pueden:

•Preocuparse demasiado por las cosas cotidianas

•Tener problemas para controlar sus preocupaciones o sentimientos de nerviosismo

•Ser conscientes de que se preocupan mucho más de lo que deberían

•Sentirse inquietas o tener dificultad para relajarse

•Tener problemas para concentrarse

•Sorprenderse fácilmente

•Tener problemas para dormir o para permanecer dormidas

•Sentirse cansadas todo el tiempo

•Tener dolores de cabeza, musculares o del estómago o molestias inexplicables

•Tener dificultad para tragar

•Tener temblores o tics (movimientos nerviosos)

•Sentirse irritables o nerviosas

•Sudar mucho, sentirse mareadas o que les falta el aire

•Necesitar ir al baño a menudo

Los niños y los adolescentes con el trastorno de ansiedad generalizada a menudo se preocupan excesivamente sobre:

•Su rendimiento, como en la escuela o en los deportes

•Catástrofes, como terremotos o guerras

Los adultos con este trastorno a menudo son sumamente nerviosos sobre situaciones diarias como:

 Seguridad laboral o el rendimiento en el trabajo

 Salud

 Finanzas

 Salud y bienestar de sus hijos

 Atrasarse

 Completar las tareas del hogar y cumplir con otras responsabilidades

Tanto los niños como los adultos con el trastorno de ansiedad generalizada pueden experimentar síntomas físicos que dificultan su funcionamiento y que interfieren con la vida diaria.

**Contexto del COVID-19**

Algunas personas pueden experimentar incertidumbre, ansiedad, pérdida de control, y un sentido de pérdida por el cierre de centros de trabajo y escuelas. La pérdida de estas conexiones sociales y las rutinas diarias, lo cual provee oportunidades para la conexión, así como habilidades sociales, emocionales y académicas, puede amenazar los estilos de enfrentamiento y la resiliencia. Algunos pueden experimentar una pérdida y exhibir un duelo, mientras otros pueden experimentar ansiedad aumentada sobre la incertidumbre y pérdida de control. Si hay una base neurótica y una historia de trastorno de ansiedad generalizada estas manifestaciones pueden ser mucho más serias.

 **Estrategias de Enfrentamiento:**

* Promover la resiliencia a través de la conexión: un factor primario en la resiliencia es tener relaciones de cuidado y apoyo dentro y fuera de la familia. Relaciones que crean amor y confianza, proveen modelos de roles y ofrecen estímulo y calma. En este sentido y dadas las circunstancias utilizar el teléfono, el correo electrónico y cuando se pueda, las redes sociales son vías para mantener este trabajo.
* Promover la resiliencia mediante un aumento del sentido del control y del empoderamiento: La incertidumbre creada por los desastres y las pandemias pueden interrumpir el sentido de control y autonomía de las personas. Es necesario trabajar en este aspecto con la persona en la consejería psicológica o psicoterapéutica.
* Promover la resiliencia a través de los estilos de enfrentamiento y la autoeficacia: Tener autoeficacia (creer y confiar en las habilidades de uno), y comprometerse en estilos de enfrentamiento positivos puede apoyar y promover la resiliencia. La autoeficacia refleja la creencia o confianza en las habilidades de uno para tener éxito en situaciones específicas. El estilo de enfrentamiento, por otra parte, es la conducta que maneja el stress y los sentimientos de estar abrumado que vienen con las situaciones. Se debe estimular a las personas a que desarrollen las habilidades en las que ellos sobresalen y que pueden ser útiles al resto de la familia.
* Promover la resiliencia a través de la autocompasión: La autocompasión es el opuesto de auto juzgarse. Trae aceptación de nuestra experiencia, aceptación de lo que está pasando, así como nuestra reacción a ello. La autocompasión activa los sistemas de autocuidado y nos mueve a actuar, cuidar y proteger. Esto puede facilitar conductas prosociales vinculadas a la resiliencia.
* Por último, no abandonar la medicación si padecemos de un trastorno de ansiedad generalizada o ponernos en contacto con el psiquiatra del Departamento de Salud Mental.