

7 motivos por los que ir al psicólogo es beneficioso ante la ansiedad



Razones de peso por las que, ante los problemas de ansiedad, es importante ir a psicoterapia.

Los problemas de salud mental y las alteraciones que desgastan el bienestar emocional pueden adoptar muchas formas diferentes, pero a la práctica, **una gran parte de quienes se ven en la necesidad de acudir a psicoterapia sufren a causa de la ansiedad.**

Y es que tanto los trastornos de ansiedad como el exceso de ansiedad que no llega a considerarse psicopatológico están entre los motivos de consulta más habituales, y también se dan con mucha frecuencia entre quienes no van al psicólogo a pesar

de necesitarlo.

Esto último ocurre porque, entre otras cosas, resignarse a sufrir estrés y alteraciones de tipo ansioso está muy normalizado; no son pocos quienes dan por sentado que este malestar es una parte irremediable de la vida y de los esfuerzos que hay que hacer para “seguir hacia adelante”.

Sin embargo, lo cierto es que estas creencias disfuncionales son precisamente un freno para el desarrollo personal y laboral: no ver que estas situaciones merecen ser gestionadas con ayuda profesional forma parte del problema.

¿Cuáles son los beneficios de ir al psicólogo ante los problemas de ansiedad?

Dentro de las alteraciones psicológicas asociadas a un exceso o a un mal manejo de la ansiedad hay muchas variaciones, pero todas ellas tienen en común que **pueden ser tratadas de manera eficaz a través de la psicoterapia.**

Por eso, aquí realizaremos un repaso a los principales motivos por los que ir al psicólogo resulta beneficioso para superar los problemas de ansiedad.

1. Permite detectar maneras problemáticas de lidiar con la ansiedad

Ante la ausencia de apoyo psicológico, **es fácil que quienes sufren un problema de ansiedad desarrollen una cierta rutina o hábito para lidiar con esta.**

En muchos casos, estos patrones de comportamiento no se quedan tan solo en aportar un alivio momentáneo ante el malestar; además, son en sí problemas añadidos. Ejemplos claros de esto los encontramos en quienes “eliminan tensiones” dándose

atracones de comida, fumando o consumiendo bebidas alcohólicas, o incluso mediante la autolesión.

La terapia ayuda a tomar consciencia de este tipo de conductas problemáticas y a pararlas en seco, aportando alternativas para disminuir el malestar.

2. Ayuda a conocer mejor la fuente de esa ansiedad

El autoconocimiento es otro de los pilares de la psicoterapia aplicada a los problemas de ansiedad.

En este caso, **se entrena al paciente en ciertos procedimientos que sirven para adoptar un punto de vista amplio acerca de lo que le ocurre a nivel emocional**, sin dejarse “atrapar” por las obsesiones y los pensamientos recurrentes que en otras situaciones habrían capturado totalmente el foco atencional de la persona sin dejarlo ir.

3. Sirve para dejar ir las creencias problemáticas

La ansiedad se apoya casi siempre en creencias disfuncionales a las que nos aferramos sin darnos cuenta de que solo sirven para perpetuar el problema. Ideas negativas acerca de uno mismo, previsiones catastrofistas acerca de lo que nos ocurrirá... **contenidos mentales que juegan en nuestra contra en vez de prepararnos para peligros y riesgos reales.**

Por eso, en la consulta del psicólogo también se ayuda a que las personas detecten y cuestionen esas creencias erróneas tan interiorizadas.

4. Permite preservar la calidad del sueño

Una de las primeras víctimas de los problemas de ansiedad es **nuestra capacidad para dormir bien**. Además, no descansar lo

suficiente tiene a su vez efectos muy negativos para la salud mental, y de hecho, también nos expone más a la ansiedad y al estrés, creando así un círculo vicioso. Por ello, en psicoterapia se trabaja en hacer que la persona desarrolle patrones de comportamiento orientados a prevenir los problemas para dormir.

5. Es útil para impedir que la ansiedad deteriore las relaciones sociales

Los problemas de ansiedad no solo se plasman en lo que le pasa a quien los desarrolla, sino que también tiene implicaciones en la manera en la que la persona interactúa con los demás. En este sentido, ir al psicólogo sirve también para **que el individuo tenga herramientas para gestionar esa propensión a la frustración, la irritabilidad y en definitiva la poca paciencia** característica de quienes están ansiosos.

6. Hace posible superar los propios miedos

Casi siempre, al estar ante un problema de ansiedad, **se hace necesario aprender a afrontar algo que despierta temor o angustia en nosotros**. En terapia se dan las herramientas para conseguir esto atravesando una curva de dificultad ascendente y adaptada a las capacidades con las que el paciente cuenta en ese momento dado, contando con la supervisión del psicólogo.

7. Si es posible, se asesora a los familiares de la persona

Muchas veces, en terapia también se trabaja con los seres queridos de la persona para que, en el ámbito familiar o de pareja, actúen como ayudantes del proceso terapéutico. Eso sí, ello **se hace sin violar la confidencialidad de la información privada** vertida en las sesiones.

Fuente: psicologiaymente.com.