

BIENVENIDOS AL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD

INTRODUCCION

- Este método es una guía para usted, es un camino que tiene que recorrer, aprendiendo poco a poco, sin prisas, a controlar la ansiedad elevada producida ante determinadas situaciones de su realidad.

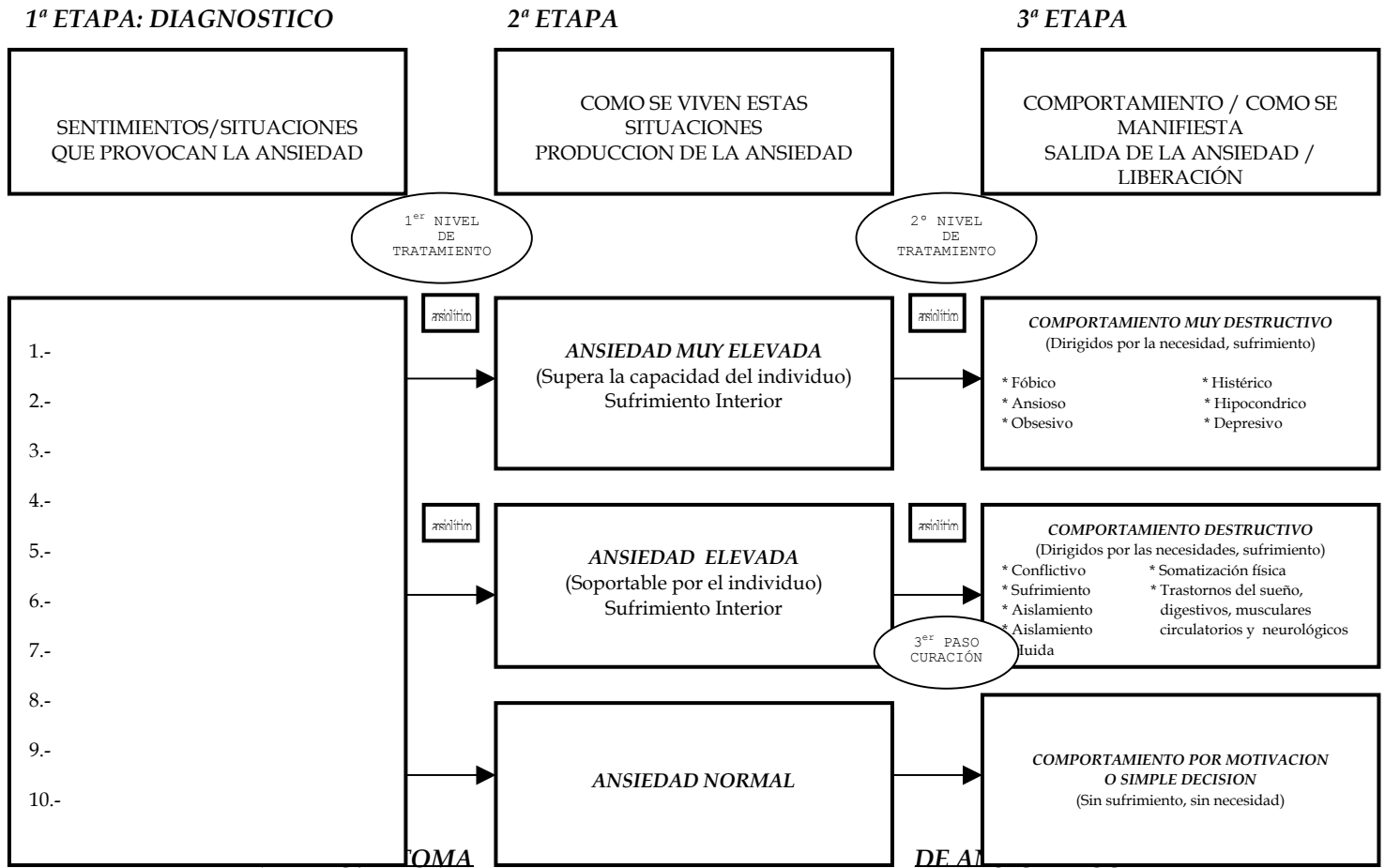
- No piense que puede ir mas deprisa de lo que realmente puede ir, necesita ir cogiendo experiencia en la aplicación del método. No cometa el error de pensar que es fácil controlar la ansiedad; la experiencia le confirmará que no es así. Siga el método y vaya experimentado, cometiendo errores y volviendo a empezar cuantas veces haga falta, sin que usted se de cuenta la ansiedad se irá corrigiendo sin ningún esfuerzo.

- No espere entender la ansiedad elevada hasta que no la haya corregido o curada. Siga el método y con la experiencia que vaya adquiriendo paso a paso ira teniendo un mayor conocimiento del mundo de la ansiedad. Se dará cuenta de la ansiedad de su entorno conociendo su propia ansiedad.

- Si tienen dudas en el tratamiento, en seguir el método, si se desorienta, desaniman, etc., etc. Tienen la posibilidad de ponerse en contacto conmigo vía correo electrónico mediante un código que les identifica como pacientes y donde podré orientarles en ese camino que tienen que recorrer.

- Tengan siempre delante el esquema de la ansiedad donde deben encontrar todas las preguntas y respuestas que vayan surgiendo al seguir el método. Debe ser su guía. Su realidad, sus problemas, sus dificultades deben incluirlas en este esquema para no desorientarse, perderse en el tratamiento y curación de la ansiedad.

1.- ESQUEMA GENERAL DE LA ANSIEDAD



Tome el ansiolítico suficiente: (1/2 comprimido sublingual cada 10 minutos) para que delante de la situación desaparezca el sufrimiento, la irritación, la necesidad de huir, la necesidad de evitar la situación.

Si toma menos ansiolítico del que necesita se mantiene el sufrimiento, la irritación, la necesidad de huir, la necesidad de evitar la situación. En estos momentos esta entrando - produciendo ansiedad.

Si toma más ansiolítico del que necesita tendrá sueño y debe evitar dormirse con un café, té, coca-cola, lavado y/o ducha fría, salir a la calle, hablar con otras personas, etc., Etc., Para mantenerse despierto. Si se duerme durante el día: puede cambiar el ciclo de sueño día/noche y el ansiolítico que ha tomado para que esa situación no produzca ansiedad no ha servido.

1º.- DIAGNOSTICO DE LA ANSIEDAD ELEVADA

1.1. - BUSQUEDA DEL SENTIMIENTO INTENSO DE ENTRADA DE LA ANSIEDAD ELEVADA

1.1.1. - IDENTIFICACIÓN DEL MUNDO IDEAL

- 1.- Conteste SÍ o NO a los posibles mundos ideales
- 2.- Ordene los SÍ ,1º, 2º... etc. por orden de importancia

1.1.2.- IDENTIFICACION DE LAS SITUACIONES DONDE SUBRE, SE IRRITA, HUYE, SE AISLE, SINTOMAS FISICOS POR SOMATIZACIÓN

- 1.- Conteste SI o NO a las situaciones que le hacen sufrir
- 2.- Ordene los SÍ, 1º, 2º...etc. por orden de importancia

| POSIBLES MUNDOS IDEALES | PAR A MÍ SÍ / NO SON IDEALES | ORDEN IMPORTANCIA DE LOS SÍ |
|--|------------------------------|-----------------------------|
| Es un mundo AFECTIVO en el que nunca le falte el afecto | | |
| Es un mundo de SEGURIDAD donde no tenga dudas | | |
| Es un mundo sin IMPOTENCIA donde siempre es posible encontrar una solución | | |
| Es un mundo donde no existe la CULPABILIDAD | | |
| Es un mundo donde no existe la DESIGUALDAD | | |

| POSIBLES SITUACIONES | SÍ / NO | ORDEN POR GRADO DE SUFRIMIENTO |
|---|---------|--------------------------------|
| Si le falta AFECTO | | |
| Si siente INSEGURIDAD, dudas | | |
| Si siente IMPOTENCIA, No puede encontrar soluciones | | |
| Si siente CULPABILIDAD | | |
| Si siente INFERIORIDAD, desigualdad | | |

Si el mundo ideal, no coincide con la situación que le hace sufrir, huir, aislar o irritar, su diagnóstico no es correcto, debe comenzar de nuevo.

CONCLUSION: SU SENTIMIENTO INTENSO DE ENTRADA DE LA ANSIEDAD ELEVADA ES: _____

EL SENTIMIENTO INTENSO DE ENTRADA QUE LE PRODUCE ANSIEDAD ELEVADA ES AQUEL QUE CORRESPONDE A LOS QUE HA SEÑALADO EN SU MUNDO IDEAL Y LOS QUE HA SEÑALADO EN LAS SITUACIONES DONDE MÁS SUFRE, SE IRRITA, INTENTA HUIR O AISLARSE.

Ejemplos con un solo sentimiento intenso:

- Ej. , Si su mundo ideal es afectivo, coincide con que las situaciones donde le faltan afecto, son situaciones donde suele sufrir, irritarse, huir, aislarse.

- Ej. Si su mundo ideal es de seguridad, coincide con que las situaciones donde se siente inseguro, son situaciones donde suele sufrir, irritarse, huir, aislarse.

- Ej. Si su mundo ideal es sin impotencia, coincide con que las situaciones que no se pueden solucionar y siente impotencia, son situaciones donde suele sufrir, irritarse, huir, aislarse.

- Ej. Si su mundo ideal es sin culpabilidad, coincide con que las situaciones donde siente culpabilidad, son situaciones donde suele sufrir, irritarse, huir, aislarse.

- Ej. Si su mundo ideal es sin desigualdad, coincide con que las situaciones donde siente inferioridad, desigualdad, coincide con que suele sufrir, irritarse, huir, aislarse.

Ejemplos con varios sentimientos intensos:

- Ej. Mi mundo ideal es afectivo, sin impotencia, con seguridad. Coincide que las situaciones donde falta afecto, sufre, se irrita pero la intensidad aumenta si siente impotencia y dudas ante la misma situación.

- Ej. Mi mundo ideal es de seguridad, sin culpabilidad. Coincide que las situaciones donde tengo dudas, se siente inseguro, sufre, se irrita, pero aumenta la intensidad si, además, siente culpabilidad ante la misma situación.

1.2. - BUSQUEDA DE LAS SITUACIONES DONDE SE PRODUCE ANSIEDAD ELEVADA SEGÚN EL SENTIMIENTO INTENSO DE ENTRADA (Descrito en el punto anterior).

BUSQUEDA DE LAS SITUACIONES DONDE SE PRODUCE ANSIEDAD

| SENTIMIENTOS | ENTORNO | CAUSADAS POR UNO MISMO | | | CAUSADAS POR OTRA PERSONA | | | CAUSADAS POR UNA COSA | | | CAUSADAS POR UN ANIMAL | | |
|--------------|----------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | FÍSICAS | | | FÍSICAS | | | FÍSICAS | | | FÍSICAS | | |
| | | REALES | NO REALES | PENSAMIENTOS | REALES | NO REALES | PENSAMIENTOS | REALES | NO REALES | PENSAMIENTOS | REALES | NO REALES | PENSAMIENTOS |
| AFECTO | FAMILIAR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | PERSONAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | LABORAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | SOCIAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| INSEGURIDAD | FAMILIAR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | PERSONAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | LABORAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | SOCIAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| IMPOTENCIA | FAMILIAR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | PERSONAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | LABORAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | SOCIAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| CULPABILIDAD | FAMILIAR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | PERSONAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | LABORAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | SOCIAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| INFERIORIDAD | FAMILIAR | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | PERSONAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | LABORAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | SOCIAL | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vaya al cuadro de búsqueda de las SITUACIONES donde produce ansiedad y señale con una cruz aquellas situaciones que a Vd. le produce ansiedad elevada:

- A.- Marque el sentimiento que ha diagnosticada en el apartado anterior.
- B.- Identifique con una "X" el entorno en el que se da: Familiar, Personal, Laboral o Social.
- C.- Identifique las situaciones que lo causan: Uno mismo, otra persona, una cosa, animal o planta.
- D.- Identifíquese si: Es real, No es real, Solo existe en su pensamiento.

DESARROLLO EXPLICATIVO DEL CUADRO DE BÚSQUEDA DE SITUACIONES DONDE

PRODUCE ANSIEDAD ELEVADA

2.1. - Si su sentimiento de entrada es el AFECTO, su mundo ideal es afectivo, tiene que localizar dentro de su:

2.1.1. - realidad familiar:

Las situaciones en relación con su madre, padre, hermano, hijo, hija, etc., etc., donde sufra, se irrite, huya, se aíse.

2.1.2. - realidad personal:

Las situaciones en relación con su edad, sexo, educación, altura, imagen externa, etc., etc., donde sufra, se irrite, huya, se aíse.

2.1.3. - realidad laboral:

Las situaciones con relación a su jefe, jefa, empleado, empleada, etc., etc., donde sufra, se irrite, huya, se aíse.

2.1.4. - realidad social:

Las situaciones con relación a su casa, coche, etc., etc., donde sufra, se irrite, huya, se aíse.

Para comprobar que su sentimiento de entrada es el afectivo, debe coincidir que las situaciones en su realidad familiar, personal, laboral, social donde sufre, se irrita, huye, se aísla, usted siente falta afectiva aunque la situación sea real o no, de pensamiento, propia, por otra persona, animal o cosa.

2.2. - Si su sentimiento de entrada es la INSEGURIDAD, su mundo ideal es de seguridad, tiene que localizar dentro de su realidad:

2.2.1. - familiar

2.2.2. - personal,

2.2.3. - laboral,

2.2.4. - social

Las situaciones donde sufre, se irrita, huye, se aísla. Coinciden que usted, en esas situaciones siente inseguridad, dudas, aunque esa situación sea real o no, de pensamiento, propia, por otra persona, animal o cosa.

2.3. -Si su sentimiento de entrada es la IMPOTENCIA. Su mundo ideal es poder solucionarlo todo. Tiene que localizar dentro de su realidad

2.3.1. -familiar

2.3.2. -personal

2.3.3. -laboral

2.3.4. -social

Las situaciones donde sufre, se irrita, huye, se aísla. Coinciden que usted, en esas situaciones siente impotencia, no puede solucionar las cosas, aunque esa situación sea real o no, de pensamiento, propia, por otra persona, animal o cosa.

2.4. -Si su sentimiento de entrada es la CULPABILIDAD. Su mundo ideal sería sin culpabilidad. Tiene que localizar dentro de su realidad

2.4.1. -familiar

2.4.2. - personal

2.4.3. - laboral

2.4.4. - social

Las situaciones donde sufre, se irrita, huye, se aísla. Coincide que usted, en esas situaciones siente culpabilidad, aunque esa situación sea real o no, de pensamiento, propia, por otra persona, animal o cosa.

2.5. - Si su sentimiento de entrada es la INFERIORIDAD. Su mundo ideal sería sin desigualdad. Tiene que localizar dentro de su realidad

2.5.1. - familiar

2.5.2. - personal

2.5.3. - laboral

2.5.4. - social

Las situaciones donde sufre, se irrita, huye, se aísla. Coincide que usted, en esas situaciones siente desigualdad, inferioridad, aunque esa situación sea real o no, de pensamiento, propia, por otra persona, animal o cosa.

2.-TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD ELEVADA

2.1. - CONSEJOS GENERALES

- Tiene que tener un control sobre la medicación que este tomando por su médico habitual, si no tiene un medico habitual, el médico que más frecuente, para que no tenga fallos en el suministro del medicamento y para valorar si precisa un tratamiento de los síntomas físicos que provoque su ansiedad: hipertensión, úlceras gastro-duodenales, hipotiroidismo, anemias, migrañas, mareos, dolores osteo-articulares, mialgias, etc., etc.

- El ansiolítico, benzodiazepina, aconsejo que sea de corta duración y por vía sublingual para que la absorción se produzca en 5 minutos y para que su eliminación se produzca antes de las 24 horas para ajustar diariamente la cantidad del ansiolítico a la ansiedad producida en el día. Ej. alprazolam (Rdo, España. frankimazin), lorazepam (Rdo. orfidal, idalprem), oxazepam (Rdo. adumbran), bromazepam (Rdo. lexatin), halazepam (Rdo. alapryl), pinazepam (Rdo. duna), clobazam (Rdo. noiafren, clarmyl), clordiazepoxido (Rdo. huberplex).

- Este método le permite por su flexibilidad trabajar las situaciones que usted quiera en función de la cantidad de medicación que este dispuesto a tomar. Aconsejo mantener una media de tratamiento y ajustarse diariamente a esa media, evitar los altibajos de medicación, sobre todo si toma dosis altas diarias. Si su media de medicación es 6 comprimidos de ansiolítico diario y tiene un día difícil que a media mañana ya los ha consumido, debe apartarse en el resto del día de las situaciones que puede producir ansiedad elevada. Si tiene un día bueno y no precisa medicación, debe buscar situaciones que habitualmente produce ansiedad elevada y tomar la medicación para corregir la ansiedad en esas situaciones intentando mantener esa media diaria y evitar un altibajo en su mediación ansiolítica diaria.

- En situaciones de perdida de control del comportamiento ej. fobia, crisis ansiedad, crisis obsesiva, crisis histérica, crisis depresiva, crisis hipocondríaca etc., etc. En situaciones de síntoma físico en descontrol ej. crisis disneica, crisis hipertensiva, taquicardia etc., etc. deben utilizar el ansiolítico suficiente para controlar la situación física y del comportamiento sin preocuparse de la medicación que precisan porque el daño lo producirá el síntoma físico y el comportamiento descontrolado y no la medicación aunque sea en cantidades muy elevadas.

- El grado de ansiedad elevada que tiene no puede medirse por la cantidad de ansiolítico que estén tomando. Puede tomar poca medicación, produce poca ansiedad elevada, porque tiene una realidad con pocos problemas. Porque suele huir de los problemas y produce poca ansiedad. Porque suele aislarse de sus problemas y produce poca ansiedad. Porque mediante comportamientos de sufrimiento, huida, aislamiento, irritativos, somatizaciones libere una ansiedad elevada producida. Puede tomar mucha medicación y su grado de ansiedad elevada no es tan elevada, porque tiene una realidad con muchos problemas. Porque tiene una realidad donde produce ansiedad en pocas situaciones pero muy frecuentes diariamente.

- El grado de ansiedad debe valorarlo en función de cuantas situaciones en su realidad familiar, laboral, personal, social produce ansiedad elevada.

2.2. - 1er. NIVEL DE TRATAMIENTO: No producir la ansiedad.

Para conseguirlo debe utilizar el ansiolítico sublingual necesario para no producir ansiedad muy elevada o elevada, en esas situaciones determinadas del diagnóstico.

Ej. Cuando mis hijos llegan tarde a casa. Situación donde produce ansiedad elevada porque sufre, se irrita, es una situación que intenta evitar, huir de ella, padece síntomas físicos de causa nerviosa.

El nivel 1º de tratamiento sería tomar el suficiente ansiolítico para que mientras no sabe cuando llegaran sus hijos a casa no se angustie aunque esa situación no le guste. Habitualmente suele angustiarse y esa ansiedad elevada que va produciendo le lleva a una necesidad del comportamiento que puede ser muy variada, desde ir a la nevera a comer, hasta ir llamando a los hospitales y otros lugares en busca de averiguar donde están sus hijos para que esa situación deje de angustiarles.

Las personas que toman ansiolíticos habitualmente se toman el ansiolítico cuando ya están angustiados y cuando no pueden soportar más la situación se tranquilizan con el ansiolítico, en ese momento el ansiolítico sirve para tranquilizar una persona nerviosa y no para evitar producir una ansiedad elevada.

CONCLUSION el ansiolítico hay que tomarlo antes de producir la ansiedad elevada.

Ej. Mi mujer, marido me lleva la contraria, no puedo cambiar su manera de ser. Situación donde produce ansiedad elevada porque sufre, se irrita, es una situación que intenta evitar, huir de ella, padece síntomas físicos de causa nerviosa.

El nivel 1º de tratamiento sería tomar el suficiente ansiolítico para que cuando me lleve la contraria mi marido, mi mujer, no se angustie aunque esa situación no le guste.

Habitualmente suele angustiarse y esa ansiedad elevada que va produciendo le lleva a la necesidad del comportamiento que puede ser muy variada, desde romper objetos de la casa sin control de su comportamiento, hasta coaccionar con todos los medios que disponga a su alcance para intentar doblegar a la otra persona para conseguir cambiar su comportamiento y evitar la angustia que le produce.

Habitualmente las personas que toman ansiolíticos suelen tomarlo cuando ya están angustiados y a veces es para tranquilizarse y no querer saber nada del comportamiento de la pareja, otras veces porque no soportan más ese comportamiento debido a la imposibilidad de cambiar a su pareja. En ese momento el ansiolítico sirve para tranquilizar una persona nerviosa y no para evitar producir una ansiedad elevada.

CONCLUSION el ansiolítico hay que tomarlo antes de producir la ansiedad elevada.

Ej. Mi padre, madre controla todo lo que hago y no puedo dirigir mi vida. Situación donde produce ansiedad elevada porque sufre, se irrita, es una situación que intenta evitar, huir de ella, padece síntomas físicos de causa nerviosa.

El nivel 1º de tratamiento sería tomar el suficiente ansiolítico para que cuando su madre, padre controle su vida, no se angustie aunque esa situación no le guste.

Habitualmente suele angustiarse y esa ansiedad elevada que va produciendo le lleva a la necesidad del comportamiento que puede ser muy variada, desde estar todo el día irritable con cualquier persona que esta bajo su influencia hasta irse de casa para evitar la angustia que esa situación le produce.

Habitualmente las personas que toman ansiolítico suelen tomarlo cuando ya están angustiados y a veces es para tranquilizarse y no querer saber nada del comportamiento de sus padres y otras veces porque no soportan mas el comportamiento de sus padres debido a la imposibilidad de poderles cambiar. En ese momento el ansiolítico sirve para tranquilizar una persona nerviosa y no para evitar producir una ansiedad elevada.

CONCLUSION el ansiolítico hay que tomarlo antes de producir la ansiedad elevada.

Todos estos ejemplos son extensibles a otras situaciones en el ámbito laboral, social, personal y familiar donde produce ansiedad elevada siguiendo el método de diagnostico mediante la localización del sentimiento intenso y en las situaciones donde se produce.

ES MUY IMPORTANTE PARA QUE USTED. PUEDA REALIZAR BIEN EL TRATAMIENTO EN 1º NIVEL QUE APRENDA A SEPARAR LA ANSIEDAD ELEVADA QUE PRODUCE ANTE UNA DETERMINADA SITUACION Y/O PROBLEMA, DE LA SITUACION Y/O PROBLEMA PROPIAMENTE DICHO.

EJ. SI USTED. TIENE UN PROBLEMA, UN JEFE MUY AGRESIVO Y EXIGENTE, NO ES LA CAUSA DE QUE PRODUZCA UNA ANSIEDAD ELEVADA. LA ANSIEDAD ELEVADA LA PRODUCE USTED. PORQUE VIVE ESE PROBLEMA CON UNA INTENSIDAD EMOCIONAL ELEVADA Y DEBE ENTENDER QUE TIENE DOS PROBLEMAS

- 1. LA ANSIEDAD ELEVADA QUE PRODUCE Y**
- 2. EL PROBLEMA QUE LE OCASIONA TENER UN JEFE CON ESAS CARACTERISTICAS.**

DEBE ENTENDER QUE NO CONTROLAR ESA ANSIEDAD ELEVADA NO LE VA AYUDAR A SOPORTAR MEJOR LOS PROBLEMAS QUE OCASIONE SU JEFE, MAS BIEN TODO LO CONTRARIO, ESA ANSIEDAD ELEVADA HARA QUE VIVA MUCHO PEOR ESA REALIDAD.

SI SUMA LA ANSIEDAD ELEVADA QUE PRODUCE CON SU JEFE, CON SUS PADRES,

CON SUS HIJOS, CON LOS AMIGOS, CON LOS PROBLEMAS SOCIALES, ECONOMICOS, PROBLEMAS DE SALUD, ETC., ETC., SÉ DARA CUENTA QUE SU VIDA ES DIFICIL DE SOPORTAR Y POR EL HECHO DE JUSTIFICAR SU MALESTAR NO LE ALIVIA SU ANGUSTIA SINO MAS BIEN LE LLEVA A UNA DEPRESION POR DESESPERACION, POR NO VER SALIDA A SU REALIDAD, DIFICIL DE SALIR, CUANDO ES CRONICA, CUANDO LLEVA MUCHO TIEMPO EN UNA REALIDAD DIFICIL.

DEBE VALORAR EN ESE MOMENTO PEDIR AYUDA MEDICA MEDIANTE UN ANTIDEPRESIVO PARA NO HUNDIRSE ANTE ESA REALIDAD DIFICIL Y PODERLA SOPORTAR MIENTRAS LUCHA POR NO PRODUCIR LA ANSIEDAD ELEVADA.

2.3. - 2º NIVEL DE TRATAMIENTO: No liberar la ansiedad.

Debe utilizar el ansiolítico sublingual necesario para no liberar la ansiedad producida mediante comportamientos destructivos, muy destructivos.

Ej. UNA SITUACIÓN CRONICA, falta económica de larga evolución, a través de su sentimiento intenso produce ansiedad durante muchas veces cada día y le lleva constantemente a la necesidad del comportamiento. Es una persona obsesiva en las situaciones donde interviene el dinero pero, además, cualquier comportamiento siempre tiene la necesidad de hacerlo. Necesito comer chocolate, necesito ir al cine, necesito tener razón, necesito tener suerte, necesito que mis padres me olviden, necesito un coche, etc., etc.

Todo comportamiento dirigido por la necesidad viene provocado por la producción de una ansiedad elevada previa.

El 2º nivel del tratamiento sería utilizar el ansiolítico suficiente para tranquilizarse antes del comportamiento y que este sea el mismo u otro no vaya dirigido por la necesidad.

Ej. Necesito comer chocolate, me tomo el ansiolítico suficiente para que cuando este tranquilo decidir comerme el chocolate desde la tranquilidad. Igual para ir al cine, para tener razón, para tener suerte, para que me olviden mis padres, para tener un coche etc., etc.

Habitualmente las personas que producen ansiedad elevada tienen comportamientos dirigidos por la necesidad en múltiples situaciones, mientras pueden satisfacer sus comportamientos van liberando la ansiedad producida hasta que se encuentran con una realidad que no les permite satisfacer esos comportamientos y es cuando la ansiedad elevada les lleva a la pérdida del control de su comportamiento.

Habitualmente los que toman ansiolíticos es ante la imposibilidad de satisfacer sus comportamientos de necesidad y para no perder el control sobre los mismos que utilizan el ansiolítico.

CONCLUSION: En ese momento el ansiolítico sirve para que una persona con un comportamiento de necesidad no pierda el control sobre el mismo y no sirve para evitar que esa persona se comporte dirigido por la necesidad, por ansiedad elevada.

OTRAS SITUACIONES CRONICAS: defectos físicos, ausencia de padres, importantes dificultades con relación al sexo, al mundo laboral, al mundo social.

Ej. UNA SITUACIÓN DONDE PRODUCE LA ANSIEDAD Y LA LIBERA EN LA MISMA

SITUACIÓN.

Educación con los hijos. Tiene un hijo difícil que no comprende, no quiere entender su manera de educar, produce una ansiedad elevada y tiene la necesidad de imponerse a la fuerza utilizando todo su poder económico, físico, influencia psicológica para imponerse a su hijo. Si no puede satisfacer su comportamiento de necesidad porque su hijo no se doblega ante toda su influencia pierde el control sobre su comportamiento de necesidad y puede llegar a obsesionarse con su hijo, deprimirse, angustiarse etc., etc.

El 2º nivel de tratamiento sería tomar el ansiolítico suficiente para eliminar la necesidad que tiene de cambiar el comportamiento de su hijo y desde la tranquilidad no ceder ante el problema de educar a su hijo como usted crea y esforzarse por sus ideas, creencias pero sin la necesidad.

Si no tiene la necesidad del comportamiento no perderá el control de su comportamiento y tendrá éxito en algunas ocasiones y fracaso en otras viviendo mejor su realidad y pudiendo enfrentarse mejor a sus problemas.

OTRAS SITUACIONES DONDE PRODUCE LA ANSIEDAD ELEVADA Y LA LIBERA EN LA MISMA SITUACIÓN: Cambiar la manera de comportarse de la pareja, de la madre, del padre, de un amigo, de un novio, novia, de un empleado etc., etc.

ES MUY IMPORTANTE PARA QUE USTED. PUEDA HACER BIEN EL TRATAMIENTO EN EL 2º NIVEL, ENTENDER QUE TODO COMPORTAMIENTO DONDE SIENTA LA NECESIDAD DE HACERLO VIENE DIRIGIDO PORQUE HA PRODUCIDO UNA ANSIEDAD ELEVADA QUE DEBE CONTROLAR CON EL SUFICIENTE ANSIOLITICO ANTES DE LIBERARLA CON UN COMPORTAMIENTO DE NECESIDAD.

TIENE QUE ENTENDER QUE NO SIEMPRE PODRA LIBERAR LA ANSIEDAD PORQUE NO SIEMPRE PODRA SATISFACER SU COMPORTAMIENTO DE NECESIDAD Y LA SUMA DE MUCHOS COMPORTAMIENTOS DE NECESIDAD NO SATISFECHOS LE LLEVARAN A LA FRUSTACION QUE CUANDO SE CONVIERTE EN CRONICA ACABA EN DEPRESION CRONICA QUE HACE QUE SU VIDA SEA DIFICIL DE VIVIR.

DEBE PEDIR AYUDA MEDICA ANTIDEPRESIVA PARA PODER ENFRENTARSE A SU REALIDAD DIFICIL DE VIVIR Y CONTROLAR TODOS LOS COMPORTAMIENTOS DE NECESIDAD PARA DESDE LA TRANQUILIDAD IR DECIDIENDO SU VIDA DONDE ENCONTRARA MOMENTOS DE EXITO Y MOMENTOS DE FRACASO SIN FRUSTACION PORQUE NO HAY LA NECESIDAD

3.- LA CURACION

SE CONSIDERA CURACION CUANDO TRAS IR REALIZANDO EL METODO DE LOCALIZACION SITUACIONES DONDE PRODUCE ANSIEDAD ELEVADA, CONTROL DE LA ANSIEDAD CON EL ANSIOLITICO EVITANDO PRODUCIRLA Y EL ANSIOLITICO PARA ELIMINAR COMPORTAMIENTOS DIRIGIDOS POR LA NECESIDAD, SIN QUE EL PACIENTE APENAS LO PERCIBA, SE DA CUENTA QUE YA TIENE SITUACIONES DONDE NO PRECISA EL ANSIOLITICO QUE ANTES UTILIZABA, PORQUE ESA SITUACION YA NO LE HACE SUFRIR, NO LE IRRITA, NO INTENTA HUIR DE ELLA, NO SE AISLA, NO SUFRE SINTOMAS FISICOS POR SOMATIZACION Y SIGUE SIENDO UNA SITUACION QUE NO LE GUSTA.

EJ. ANTES CUANDO MI MADRE ME LLEVABA LA CONTRARIA ME ANGUSTIABA MUCHO, TRAS CONTROLAR LA ANSIEDAD AHORA ES UNA SITUACION QUE NO ME GUSTA PERO NO ME ANGUSTIA.

LA CURACION SE CONSIGUE RECORRIENDO UN CAMINO GANANDO SITUACIONES DE ANGUSTIA QUE PASAN A SER DE NO ANGUSTIA, ES UN PROCESO PROGRESIVO Y LA VELOCIDAD DEPENDE DE LA SUERTE CON QUE EL PACIENTE IDENTIFICA LAS SITUACIONES, EL ACIERTO EN EL AJUSTE DEL ANSIOLITICO QUE PRECISA, LA DISCIPLINA EN SEGUIR EL METODO, LA CONSTANCIA Y SOBREPONERSE A LAS RECAIDAS POR FALLOS EN EL TRATAMIENTO ANSIOLITICO ETC., ETC.

HAY PACIENTES QUE HAN CONSEGUIDO CONTROLAR SU ANSIEDAD EN 2 MESES Y PACIENTES QUE LLEVAN 4 AÑOS SIN ACEPTAR QUE PRODUCEN ANSIEDAD ELEVADA, ENTENDIENDO QUE SUFRIR FORMA PARTE DE LA VIDA, QUE SI NO SE SUFRE NO SE PUEDE LUCHAR PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS Y QUE LA ANSIEDAD ELEVADA LA PRODUCE EL ENTORNO Y NO SUS SENTIMIENTOS.

4.-SISTEMA SIMPLIFICADO

ANTE LA DIFICULTAD DE ENTENDER EL MÉTODO:

Tiene dificultad para localizar sentimiento de entrada, para localizar las situaciones donde produce ansiedad, para utilizar el ansiolítico en 1º nivel de tratamiento, para utilizar el ansiolítico en 2º nivel de tratamiento. Esta acostumbrado a utilizar una medicación mañana, medio día y noche, tiene dificultad para entender y aceptar que sufre ansiedad elevada.

OLVIDE EL METODO Y SE CENTRE EN SU REALIDAD. ELIJA UNA SITUACION DONDE QUIERE NO SUFRIR, NO IRRITARSE, NO HUIR, NO AISLARSE, NO SUFRIR SINTOMAS FISICOS POR SOMATIZACION.

A.- Ej. NO SUFRIR SINTOMAS FÍSICOS POR SOMATIZACION.

Cuando veo el equipo de fútbol, mi ídolo deportivo y va perdiendo me angustio, sufro taquicardia, sudoración, me falta el aire, me duele la cabeza etc., etc., (síntomas físicos por somatización).

1º nivel de tratamiento, cuando su equipo, ídolo deportivo vaya perdiendo tome el ansiolítico suficiente para no sufrir síntomas físicos.

2º nivel de tratamiento, si tiene la necesidad de apagar el televisor, irse del estadio deportivo, la necesidad de que su equipo, ídolo gane, etc., etc. Tome el ansiolítico suficiente para no tener la necesidad de esos comportamientos y apague el televisor desde la tranquilidad, se vaya del estadio desde la tranquilidad, desee que su equipo, ídolo gane por sus motivaciones sin la necesidad.

B.- Ej. NO SUFRIR.

Cuando llega tarde sin poder hacer nada, al trabajo, a la cita de un amigo, a casa de los padres etc., etc.

1º nivel de tratamiento es tomar el suficiente ansiolítico para llegar tarde al trabajo, a la cita de un amigo, a casa de los padres, etc., etc., y no sufrir. Conseguir que una situación que no le gusta, no le angustie.

2º nivel de tratamiento, si tiene la necesidad de no llegar tarde, tome el ansiolítico suficiente para que no sea necesario y desde la tranquilidad se esfuerce por llegar a la hora por sus motivaciones, sin la necesidad.

C.- Ej. NO IRRITARSE.

Cuando tengo desorden en casa, en la familia, en el trabajo, en la relación de pareja,

con los amigos etc., etc.

1º nivel de tratamiento es tomar el suficiente ansiolítico para vivir el desorden en su casa, en la familia, en el trabajo, en la relación de pareja, con los amigos, etc., etc., y no irritarse. Conseguir que una situación que no le gusta, no le angustie.

2º nivel de tratamiento, si tiene la necesidad del orden, tome el ansiolítico suficiente para que no sea necesario y desde la tranquilidad se esfuerce por conseguir un orden por sus motivaciones, sin la necesidad.

D.- Ej. NO HUIR.

Cuando tengo responsabilidad en casa, en la familia, en el trabajo, en la relación de pareja, ante los amigos, ante la sociedad, etc., etc.

1º nivel de tratamiento es tomar el suficiente ansiolítico para vivir la responsabilidad en casa, en la familia, en el trabajo, en la relación de pareja, ante los amigos, ante la sociedad etc., etc. y no huir. Conseguir que una situación que no le gusta, no le angustie.

2º nivel de tratamiento, si tiene la necesidad de no ser responsable, tome el ansiolítico suficiente para que no sea necesario y desde la tranquilidad se esfuerce por conseguir no ser responsable por sus motivaciones, sin la necesidad.

E.- Ej. NO AISLARSE.

Ante problemas económicos, físicos, sexuales, sociales, laborales, estudios, familiares etc., etc.

1º nivel de tratamiento es tomar el suficiente ansiolítico para vivir los problemas económicos, físicos, sexuales, sociales, laborales, estudios, familiares etc., etc., y no aislarse. Conseguir que una situación que no le gusta, no le angustie.

2º nivel de tratamiento, si tiene la necesidad de no tener problemas, tome el ansiolítico suficiente para que no sea necesario y desde la tranquilidad se esfuerce por conseguir no tener problemas por sus motivaciones, sin la necesidad.

USTED. QUIERE SABER CON SEGURIDAD SI TIENE ANSIEDAD, QUE LA MEDICACION NO LE VA HACER NINGUN DAÑO, QUE HACE BIEN EL TRATAMIENTO. PARA AYUDARLE EN ESTE PUNTO LE PONGO UN EJ. IMAGINE QUE QUIERE QUE LE ENSEÑE A COMER PORQUE USTED NO SABE QUE COMER Y QUIERE QUE YO COMA POR USTED. ¿LE ALIMENTARIA LO QUE YO COMIERA?. TIENE QUE SEGUIR MIS CONSEJOS PARA APRENDER A COMER POR SI MISMO, CON SUS DUDAS SOBRE SI COME BIEN O NO, SOBRE SI LA COMIDA ES SUFICIENTE, LA ADECUADA ETC., ETC., PERO AL FINAL USTED. SABRA COMER Y ALIMENTARSE POR SI MISMO Y BIEN. TIENE QUE RECORRER UN CAMINO POR SI MISMO QUE YO NO PUEDO RECORRER POR USTED. EN RELACION A LA

ANSIEDAD PASA IGUAL, ES USTED. EL QUE TIENE QUE RECORRER ESE CAMINO, YO NO PUEDO CONTROLAR LA ANSIEDAD POR USTED. TIENE QUE LOCALIZARLA EN SU REALIDAD Y CONTROLARLA HASTA CURARLA CON ERRORES, CON DUDAS, CON DIFICULTADES, UN CAMINO QUE TIENE QUE RECORRER PERO AL FINAL USTED. SABRA CONTROLAR SU ANSIEDAD, LOGRARA CURARLA Y CONOCERA EL MUNDO DE LA ANSIEDAD A TRAVES DEL TRATAMIENTO DE SU PROPIA ANSIEDAD.

5. - ANTE LA DIFICULTAD Y MIEDOS A LA MEDICACION

SI TIENE LA DIFICULTAD DE TOMAR UNA MEDICACION PARA CONTROLAR Y CORREGIR UNA ANSIEDAD ELEVADA;

SI SIGUE TENIENDO MIEDOS POR LA MEDICACION POR NO SABER COMO TOMARLA.

TENGA PRESENTE QUE LA ANSIEDAD LA SUFRE USTED. Y LOS DEMAS PADECEN LAS CONSECUENCIAS DE SU ANSIEDAD NO CONTROLADA

CUANDO SU PROBLEMA SE CONVIERTE EN EL PROBLEMA DE LA FAMILIA, SOCIEDAD, ESTAS CREAN LOS MECANISMOS NECESARIOS PARA DEFENDERSE DE USTED, AL FINAL QUIEN SUFRE HASTA LAS ULTIMAS CONSECUENCIAS DE LA ANSIEDAD ES USTED, LA ANSIEDAD ACABA POR CONTROLAR SU COMPORTAMIENTO Y LLEVÁNDOLE A LA INSATISFACCION, FRUSTACION, DEPRESION, DESTRUCCION.

NO CONTROLAR, TRATAR LA ANSIEDAD SIGNIFICA VIVIR UNA REALIDAD CON UNA ANSIEDAD ELEVADA QUE NO LE AYUDA A SOLUCIONAR SUS PROBLEMAS CON LA MISMA EFICACIA QUE SI NO LA TUVIERA.

SI TIENE QUE PONER A UN LADO DE LA BALANZA LA ANSIEDAD QUE PUEDE DESTRUIR SU VIDA Y NO LE AYUDA A SOLUCIONAR SUS PROBLEMAS CON LA MISMA EFICACIA QUE SI NO LA TUVIERA, AL OTRO LADO DE LA BALANZA TOMAR UN ANSIOLITICO QUE FISICAMENTE NO LE PRODUCIRA NINGUN DAÑO POR TOMAR DOSIS BAJAS Y SI SON ALTAS EN LA MEDIDA QUE REDUCE EL GRADO DE ANSIEDAD TAMBIEN SE REDUCE EL NIVEL DE ANSIOLITICO DE UNA MANERA GRADUAL QUE NO PERJUDICA AL ORGANISMO.

VALORE Y DECIDA QUE ES MEJOR PARA USTED.