

# Donde hay un problema hay esperanza

(haciendo frente a la ansiedad y depresión)

Por Adrián Martínez Prádanos, 20 años. Alcalá de Henares (Madrid)

“ Es cierto que cada uno de nosotros hasta que no nos sucede una situación determinada en la vida que nos marca, ignoramos lo que se siente realmente. Podemos empatizar con otras personas, o creer que les entendemos, pero cada persona un mundo. Yo ahora vengo a hablaros de un problema que, ahora que lo he vivido, me he dado cuenta que afecta a mucha más gente de lo que creía. Cuando caí en esto, no sabía exactamente qué es lo que me pasaba, solo notaba sensaciones nuevas en mi cuerpo que me ponían alerta, en mi caso, sobre todo, taquicardias. Al principio pensé, bueno esto habrá sido por mis excesos, se me pasará en unos días. Craso error, el problema no había ni empezado todavía. Los exámenes finales del curso iban avanzando y yo me los sacaba a duras penas, notándome cada día peor. Tuve que faltar al último examen de todos, estaba fatal y el médico solo se limitó a mandarme Sumial y que me lo tomara hasta que terminara el curso. Una vez finalizado el curso y yo algo más libre, el problema seguía ahí. Como no, el médico me dijo que me tomara la medicación un mes más. Intentaba salir a la calle y a más lo intentaba más “crisis” tenía. Empecé a dejar de hablar con mis amigos, a salir a la calle, a estar en el ordenador, me pasaba el día en mi habitación esperando que no se me acelerara el corazón, hasta que un día tuve una crisis de pánico. En ese momento no sabía que era, solo sé que me dieron tres vuelcos al corazón y necesitaba salir corriendo de mi habitación. Estuve hora y media fastidiado y al final decidí irme a vivir con mis abuelos una temporada para estar más tranquilo.

Me limitaré a decir que ese verano visité tres días el hospital creyendo que me estaba muriendo y tardaron el verano entero en encontrarme una medicación que me ayudara a “dar mis primeros pasos”. No me voy a andar con detalles y una vez dicho esto de aquí arriba, aunque sucedieron más cosas, os voy a comentar que fue para mí la Ansiedad y la Depresión y como ahora, que casi estoy recuperado, puedo hacer vida normal. La ansiedad es normal en nuestro día a día, ocurren situaciones que nos ponen tensos, nos agobian y nos estresan. El problema viene cuando no sabemos “expulsar” esta ansiedad de nuestro cuerpo y terminamos por explotar provocándonos una situación de ansiedad constante. Es cierto que he necesitado ayuda, he estado bajo un tratamiento de ansiolíticos y antidepresivos y he estado recibiendo terapias psicológicas individuales y grupales. Ahora bien, no penséis que solo con hacer esto saldréis de todo este marrón, conozco a personas que llevan años con esto y se han acostumbrado a la situación haciéndoles entrar en un bucle infinito que les impide ver que pueden recuperarse.

Mis primeros intentos por salir de esto fueron vídeos de relajación por Internet y páginas Web en las que hablaban de distintas técnicas de relajación y pensa-

mientos positivos que nos debemos transmitir a nosotros mismos. Al principio funcionaban... más tarde dejé de hacerlos, no soy constante con las cosas, pero tampoco noté empeoramiento. Más tarde a finales de verano, una vez que ya me hicieron las pruebas del corazón y descartaron problemas físicos, empecé a quitarme de la cabeza el pensamiento de que me iba a morir de un infarto, es cierto que lo empecé a pensar menos, pero también he de confesar que cuando se me aceleraba el corazón, el pensamiento aparecía de la nada y volvía a tocar las narices.

A pesar de todo pasé a segundo de mi formación profesional suspendiendo solo una asignatura, todos me decían que "ole mis narices", yo, sin embargo, me sentí decepcionado por no sacármelo todo (error, has de sentirte orgulloso de todo lo que hagas por pequeño que sea). Empezó segundo y como no tenía más narices iba a clase, al principio me costaba, pero al menos salía de casa para algo. Más tarde comencé mi terapia con el psicólogo, al principio tampoco noté gran cambio, pero me ofrecieron meterme a una terapia de grupo y acepté encantado, toda ayuda era bien recibida para mí. Pasaban los días y de vez en cuando usaba la excusa de la ansiedad para no ir a clase, no tenía ganas de nada. Cada semana, todos los lunes, me reunía en la terapia de grupo con gente con mi mismo problema. Me sorprendió ver que había tanta gente con mi problema, por un lado me alegré porque pensé "tampoco estoy tan mal", pero por otro me vine abajo ya que, ver a gente estando metido en esto tantos años me hizo pensar si de verdad me iba a curar alguna vez.

Fue pasando el tiempo y llegó enero, en este mes empecé a abrir los ojos, quería salir de esto y para eso tenía que cambiar más aún mi mentalidad y luchar, más de lo que había luchado en toda mi vida. Empecé por aplazarme las convocatorias de tres asignaturas, es cierto que iba a tardar entonces más en sacarme el curso, pero necesitaba tranquilidad. Todo fue un éxito, la orientadora de mi centro me ayudó un montón y me las aplazaron. Poco a poco me fui exponiendo a todo eso que me daba miedo, como por ejemplo salir, es cierto que los primeros días lo pasaba fatal e incluso más de una vez tuve que tirar de la pastilla de emergencia. Pero lo importante era que había salido, daba igual cuánto, había dado un paso más. Terminaron el curso y menos yo que me había aplazado las asignaturas y unos compañeros que habían suspendido, los demás se fueron de prácticas. En la terapia de grupo me sentía comprendido y querido por todos mis compañeros y los especialistas que nos la daban. Hacían que tonterías como salir o escuchar música, ver películas de acción o jugar a juegos que una persona hace como si nada, para mí fueran un logro. Poco a poco iba haciendo cosas que antes no hacía, para rematar la faena, me fui a Londres a ver a un amigo que estaba allí de prácticas unos días. Sí, la ansiedad apareció, el último día, ¿y qué? Había ido hasta Londres y había estado allí un par de días sin sentir que me moría. Llegué a España y retome el curso, cada vez me sentía con más fuerzas, salía más, empezaba a irme de fiesta, solo me faltaban unos pequeños detalles.

A partir de Mayo, comencé a ir al sitio donde apareció mi primer ataque, la biblioteca, al principio aguantaba poco, a día de hoy vuelve a ser mi paraíso donde me encanta ir a despejarme de todo. Finalicé la parte teórica del curso y recuperaré de nuevo mi puesto entre los mejores de clase. Me sentía orgulloso de mí mismo, tenía ganas de comerme el mundo. La terapia grupal terminó,

*fue un gran palo despedirme de toda esa gente, pero al poco de comenzar el verano recibí otra buena noticia. En menos de un año bajo tratamiento psicológico me dieron el alta. Sin darme cuenta llegó verano y ya estaba haciendo vida normal, pero aún no estaba conforme, en Julio empecé a hacer deporte, una de las cosas que más temor me causaban. Sufrí una crisis en las que se me dispararon las pulsaciones por las nubes ya que, como me hacían entrenar con un cardiómetro yo no paraba de mirarlo. Sí, di unos pasos para atrás, pero mejor dar unos pasos para atrás para seguir hacia delante con más fuerzas que retroceder más y más. A día de hoy sigo entrenando, unos días mejor, otros peor, pero no dejo de ir y solo uso el cardiómetro a la hora de hacer ejercicios aeróbico (como por ejemplo la bici).*

*En todo este tiempo he aprendido que solo tenemos una vida y no hay tiempo para estar triste o pensando que nos vamos a morir, cuando llegue ese momento habrá llegado. Es cierto que cuando tienes este problema te cierras en ti mismo, cerrarse un tiempo no está del todo mal, todos necesitamos un tiempo de reflexión para nosotros mismos, pero debemos usar ese tiempo para mentalizarnos de que vamos a salir. Muchos diréis, ¿y cómo se supone que puedo salir? Sinceramente no lo sé. Cada persona es un mundo, pero debéis aprender a ser autosuficientes, a quererlos a vosotros mismos, a no rendiros. Toda la fuerza reside en vosotros, da igual lo gordo que parezca el problema, todo tiene solución, y si no la tuviera, también daría igual, ¿vais a estar todo el rato llorando o vais a demostrarle al mundo que se puede vivir el día a día como si fuera el último?*

*Me llamaréis loco, pero me alegro que me haya sucedido esto, es cierto que lo pasé fatal, pero desde entonces veo la vida de otra manera, no le doy tanta importancia a las cosas, sonrío por tonterías, me alegro de todo lo que hago. Para mí todo es un logro y para vosotros también debería serlo. Puede que aún no haya salido, y siga bajo antidepresivos, pero me da igual, he llegado hasta aquí por mí mismo y si yo he podido, vosotros no sois menos, da igual la edad que tengáis, da igual todo, cuando alguien se propone algo lo consigue.*

*Hace relativamente poco busqué alguna manera de poder ayudar a gente con mi mismo problema, decidí abrir un blog autobiográfico en el que escribir los días que pasé con detalle con la ansiedad, estos días está algo parado, pero os invito a que todos los que queráis lo leáis y os deis cuenta de que aunque no todos vivimos esto de la misma manera, si compartimos algo y es que podemos salir. Además a los tres días me ofrecieron escribir en esta revista y aquí me tenéis, intentando haceros ver que si queréis podéis salir.*

*Cualquiera que necesite una mano amiga, un apoyo, alguien en que desahogarse yo me ofreceré encantado y podréis contactar conmigo desde mi blog. <http://lifewithanxietyattacks.blogspot.com.es/>*

*Para terminar deciros, que me llamo Adrián y tengo 20 años y a día de hoy, estoy seguro que en poco tiempo lograré estar otra vez al 110%. Siempre hay luz al final de camino, pero a veces se necesita cambiar por dentro para darse cuenta de ello. Recordad, querer es poder y todos queremos siempre algo. :)*

