

Mi experiencia con la ansiedad

por Sara
Estudiante, 19 años



Buenas, me presento, mi nombre es Sara y soy una chica de 19 años, he padecido de ansiedad que venían de la mano con una bulimia y una depresión, aunque hasta un tiempo después no lo supe.

Aunque hay personas que no lo creen es cada vez más común y mucho más después de la pandemia.

Mi vida era tranquila y normal hasta que aparecieron aquellos problemas con la comida. Nunca la había sentido como tal, un monstruo que se aferra a ti y hace que sufras una terrible angustia en el corazón que va diluyéndose por todo tu cuerpo pensando en algunos momentos que vas a morir literalmente.

Pero no es así, se puede ser capaz de controlarla e incluso suprimir, siendo tú más fuerte que tu mente.

Primero voy a contaros de qué forma la he sufrido yo, cómo me ha hecho sentir y de qué forma ha llegado a afectar en mi vida.

Yo empecé, como ya he dicho, a obsesionarme con la comida y esto fue lo que empezó a creármela.

Mi ansiedad empezó con agobios raros (como yo los denominaba en su momento) cuando no hacía deporte, o me saltaba alguna regla no escrita de alguna de mis dietas mentales. Sentía mucho agobio y era abismal la forma en la que me hacía sentir mal, a veces solo de pensarlo llegaba a medio asfixiarme de tanto llorar, lo que llegaba a arruinarme el resto del día recordándolo, teniendo una actitud muy pesimista o estando furiosa.

La mayoría de veces este comportamiento lo padecieron mi familia, mi padre, mi hermano y mi madre ya que viven conmigo.

Ellos no lo entendían, tampoco sabían nada de lo que rondaba por mi cabeza e hizo que discutiera mucho con ellos porque yo estaba en un cuarto oscuro cerrado del que no quería salir.

Yo me encontraba muy cansada mentalmente y físicamente.

Caminar o hacer tareas básicas del día me agotaban y más tarde descubrí que no era solo por no comer.

También algunas situaciones como, por ejemplo, aquellas que implicaban comer con gente delante, u otros acontecimientos que antes no me paraba a pensar porque no me ponían nerviosa, ahora me hacían sentir opresión en todo el cuerpo.

Y ni siquiera habían pasado, simplemente me hacían sentir mal de solo pensarlo cuando no tenían por qué.

Con la ansiedad lloras y mucho. A veces es porque no sabes controlarlo, otras porque no sabes qué te está pasando y por último para desahogarte.

Es bueno llorar claro, te desahogas.

Pero cuando te acuestas y te despiertas llorando con desazón sin motivo entiendes que algo no va bien y que no puede suceder así de seguido porque ya no te desbloquea ni te alivia.

Te crea pájaros en la cabeza que van multiplicándose y creando un revuelo de ideas oscuras.

También me hice más insegura, era menos sociable, más tímida, no me gustaba estar con mucha gente porque me creaba molestia y no estaba a gusto del todo.

No te sientes tú, te sientes otra persona, no sabes quién eres y eso te crea más tristeza y pesadumbre.

Una vez, recuerdo que no fui a clase y me quedé en casa sola a escondidas después de que mis padres se fuesen a trabajar. Me pasé las tres primeras horas llorando y mi corazón latía muy deprisa. Pensaba que se me iba a salir del pecho y que iba a morir drásticamente por un ataque o algo así.

Cuando me tranquilicé bebí algo y me calmé.

Pensé que acababa de pasar porque en mi vida me había sentido así y fue horroroso.

Te distorsiona la vida pero solo tienes que aprender a decir a tu cabeza que se calme y que todo va a pasar e irá a mejor.

Y poco a poco cada vez aparece menos.

También acudí a un psicólogo y después a la seguridad social, lo que me ayudó con todos mis problemas y supongo que por eso fue esfumándose.

Este es mi caso, pero hay muchos otros, como los que os voy a contar de personas cercanas que han querido hablar conmigo sobre este tema y me han dado otras perspectivas sobre la ansiedad.

La mayoría me han descrito este dilema como sensación de ahogo, nerviosismo, no poder dormir, dolor en el estómago y pecho junto con miedo o mareo.

También que ayuda a contrastarlo el deporte, salir a dar una vuelta con amigos de verdad, hablar, evadirte, en general, con cosas que te hacen sentir bien, ya sea ver el atardecer tú solo o darte una ducha caliente larga.

Una de ellas me ha contado que lo ha sentido más después de la aparición del covid pero que anteriormente ya lo había sentido con situaciones rutinarias como coger el coche, la presencia incómoda de alguien o de tanto posponer tareas que al final se acumulan.

Otra persona me ha hecho ver la distinción entre estrés y ansiedad.

Para ella, el estrés puede ser debido a un desencadenante claro, como el trabajo, pero por el contrario, lo otro es una intranquilidad con un nudo en el estómago que no puedes deshacer porque la situación es inevitable.

Igual que yo, esta persona necesita fumar para calmar la ansiedad por cualquier problema, aunque sea a altas horas de la noche o tengas que hacer una maniobra increíble para conseguir fumar ese cigarro y tras diez minutos suele calmarse.

Si crees que padeces esta dificultad o ya lo sabes, quiero que sepas que con amor, tranquilidad, comunicación y apoyo con los tuyos o si te perturba mucho y crea problemas graves en tu vida, con ayuda de profesionales, se puede controlar o suprimir.

””

Gracias por leer este texto y espero que hayas entendido o aprendido un poco más lo que es la ansiedad.