

¿Qué me pasa cuando he sufrido un ataque de pánico y tengo miedo al miedo?



Cuando se han sufrido varios ataques de pánico es normal desarrollar otro miedo, además de los miedos principales: Es lo que llamamos "miedo al miedo", o el temor a volver a sufrir un nuevo ataque de pánico. El verdadero miedo que subyace es el temor a que el pánico y la ansiedad no terminen nunca y sigan sucediendo indefinidamente.

Este es un buen momento para recordar algunos conceptos que ya conoces sobre la ansiedad: El pánico es fruto de malas experiencias, es el resultado de aprendizajes inadecuados. Si utilizas la metodología precisa, ese mal aprendizaje necesariamente desaparecerá. No es una cuestión de opinión, es una ley psicológica irrefutable.

Por otro lado, retoma también otros conocimientos sobre fisiología del pánico. Recuerda que el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) está diseñado para funcionar a alta intensidad, pero en cortos períodos de tiempo. Recuerda también que cuando el Sistema Nervioso Simpático (SNS) se hiperactiva, a la vez lo hace el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP) que lo controla y refrena. Un ataque de pánico, aún sin utilizar técnicas de control, sólo dura unos minutos.

Así pues, la próxima vez que creas que nunca vas a superar el problema o que te quedarás permanentemente en el pico más alto del pánico, ¡recuerda que eso no es probable que suceda!