

Taller gratuito para aprender a manejarla ansiedad y los ataques de pánico

31/12/2024



El Hospital Schestakow será sede de un taller gratuito destinado a quienes deseen aprender a manejar la ansiedad y los ataques de pánico, problemas cada vez más frecuentes en nuestra sociedad.

La actividad, que contará con cuatro encuentros, comenzará el viernes 3 de enero y se llevará a cabo de 16 a 18 horas en el auditorio del hospital ubicado en la calle Emilio Civit. “Queremos que las personas se lleven un aprendizaje práctico que no solo les sirva a ellos, sino que puedan transmitirlo a otros”, expresó a Diario San Rafael y FM Vos 94.5 la doctora Laura Bielli, médica psiquiatra y jefa de Salud Mental del centro asistencial.

El taller, denominado “Venga y aprenda a manejar sus crisis de

ansiedad y de pánico”, estará a cargo de la licenciada Laura Hidalgo, psicóloga del Servicio de Salud Mental. Según detalló Bielli, la actividad incluirá dinámicas grupales para comprender mejor qué es la ansiedad, cómo reconocer una crisis de pánico y, sobre todo, cómo actuar frente a estas situaciones. “No queremos que sea una charla magistral, sino un espacio participativo donde se trabajen técnicas útiles que puedan ser aplicadas en el día a día”, aclaró.

Los ataques de pánico, explicó la psiquiatra, son una acumulación de ansiedad que, al no ser canalizada de forma adecuada, culmina en una crisis aguda. “Pánico es sinónimo de miedo”, subrayó. “Es un miedo irracional que puede hacer sentir a una persona que va a morir, que sufrirá un infarto o que algo muy malo está por ocurrir”. Además, describió los síntomas comunes que suelen aparecer: “Aceleración del corazón, sequedad en la boca, sudoración excesiva en las manos, una sensación de querer salir corriendo, incluso conductas como arañarse o tirarse del cabello”. Aunque estas crisis suelen durar entre cinco y diez minutos, Bielli señaló que “para quien las sufre, cada segundo se siente como una eternidad”.

La profesional remarcó que la ansiedad no siempre es perjudicial, ya que en niveles moderados puede ser un estímulo necesario para enfrentar situaciones. Sin embargo, el problema surge cuando se vuelve incontrolable y afecta las actividades diarias. “Lo que buscamos con este taller es enseñar estrategias previas al uso de medicamentos, como ejercicios de respiración o técnicas para manejar las emociones. Muchas veces estas herramientas son suficientes para evitar la necesidad de recurrir a psicofármacos”, explicó.

Aunque los ataques de pánico y la ansiedad han existido siempre, Bielli destacó que las circunstancias actuales han agravado la situación. “En otras épocas teníamos más recursos para canalizar la ansiedad. Hoy estamos constantemente presionados por el trabajo, la escuela y otras responsabilidades”, comentó. Según la médica, la pandemia también tuvo un impacto significativo en el aumento de estos

trastornos: “Después de ese período, vimos un incremento notable en las patologías relacionadas con la ansiedad”.

En relación con la incidencia de estos problemas en áreas urbanas y rurales, Bielli aclaró que no está vinculada al lugar donde vive una persona, sino a los recursos emocionales que cada individuo ha desarrollado a lo largo de su vida. “Una persona puede vivir en el campo y tener una reacción ansiosa frente a un problema como la pérdida de un animal. No importa el entorno, sino la capacidad interna para enfrentar el estrés, algo que se forma desde la infancia”, aseguró.

El taller ya cuenta con más de 30 personas inscriptas, por lo que la inscripción previa es un requisito indispensable. Quienes deseen participar deben acercarse al Servicio de Salud Mental del hospital Schestakow para dejar sus datos y un número de contacto. “La idea es trabajar con grupos pequeños para garantizar que la experiencia sea práctica y significativa”, señaló Bielli. Este enfoque busca que los participantes puedan no solo aprender, sino también aplicar los conocimientos adquiridos y compartirlos con otras personas.

Finalmente, Bielli agradeció la oportunidad de visibilizar estos temas en Diario San Rafael y Fm Vos y destacó la importancia de buscar ayuda cuando la ansiedad se vuelve incontrolable. “Siempre es posible mejorar, aprender y encontrar formas de manejar estas situaciones. Lo importante es dar el primer paso”, concluyó.