

GO International

Lo que los obreros transculturales deben saber sobre los

Ataques de Pánico

Ronald L. Koteskey
GO International

3

• SERIE CINCO •
2020

Biografía del Autor



Ronald Koteskey

Consultor de Cuidado al Asociado de Go International.

Enseñó Psicología a nivel universitario durante 35 años y comenzó a escribir estos folletos en 1998, que ahora sirven para brindar atención a los obreros transculturales. Renunció a su trabajo como profesor para poder dedicar todo su tiempo al cuidado de estos obreros.

Contacto:

Ron Koteskey
122 Lowry Lane
Wilmore, Kentucky 40390.
EE.UU

Teléfono: +1 (859) 858-3436

ron@crossculturalworkers.com

Índice

Página

- 1** Intro
- 2** ¿Qué es un ataque de pánico?
- 3** ¿Cuáles son los síntomas de un ataque de pánico?
- 4** ¿Qué dice la Biblia sobre los ataques de pánico?
- 5** ¿Qué repercusiones pueden tener los ataques de pánico en el ministerio?
- 6** ¿Cómo se pueden tratar los ataques de pánico?
- 7** ¿Cómo se pueden prevenir los ataques de pánico?
- 8** ¿Pueden los obreros transculturales que sufren ataques de pánico llevar una vida normal?
- 10** ¿Cómo puede ayudarme la Biblia ante un ataque de pánico?

Créditos

Traducción y Corrección:

Lcda. Aziel Figueroa

Diseño y Montaje:

Lcda. Haniel Figueroa

Arte y Letra

SERVICIO EDITORIAL

arteyletraeditorial@gmail.com

Intro

Bill iba caminando por la calle cerca de su casa cuando de repente su corazón empezó a latir con fuerza; le costaba respirar, sentía su pecho apretado y con dolor. Estaba aterrorizado y pensó que iba a morir de un ataque al corazón. Se fue inmediatamente a un centro de asistencia que estaba a sólo diez minutos de distancia pero para cuando llegó ya se sentía mucho mejor. Las pruebas médicas que le hicieron no mostraron ninguna señal de un ataque al corazón o de algún otro problema físico.

Él había servido como obrero transcultural en dos países donde había sobradas razones para vivir asustado, pero nunca había sentido este tipo de miedo. ¿Cómo era posible que lo estuviese sintiendo en su propio y pacífico país y, más aún, después de servir durante tres años en un trabajo que le encantaba en la oficina central de su agencia? ¿Cuál fue la causa del ataque que sintió? ¿Le volvería a suceder? ¿Qué podía hacer al respecto?



1. ¿Qué es un ataque de pánico?

Un ataque de pánico ocurre cuando las personas experimentan un miedo intenso que se produce sin previo aviso y sin razón aparente. Es una de las experiencias más desagradables, aterradoras y perturbadoras que los individuos puedan atravesar. Aunque el ataque suele durar unos pocos minutos, a las personas les puede llevar varios días superarlo por completo y pueden temer que se repita.

La Asociación Americana de Psicología señala: “Muchas personas experimentan ataques de pánico ocasionales y, si has tenido uno o dos de esos ataques, probablemente no haya ninguna razón para preocuparte” (<http://www.apa.org/topics/anxiety/panic-disorder.aspx#>).

Sin embargo, a las personas que los tienen de manera recurrente se les diagnostica con el trastorno del pánico; lo padecen aproximadamente 1 de cada 75 personas. Si deseas obtener una indicación más precisa para saber si hay motivos para preocuparte, puedes probar la Escala de Gravedad del Trastorno de Pánico. En el siguiente enlace encontrarás un formulario de auto evaluación de esa escala: <http://serene.me.uk/tests/pdss.pdf>. Sólo es un test de prueba, pero si tu calificación es superior a diez te recomiendo buscar ayuda profesional.

Por alguna razón que todavía se desconoce, cuando ocurre un ataque de pánico la rama simpática del sistema nervioso autónomo estimula a todo el cuerpo. Sus neuronas están interconectadas de tal manera que despiertan las glándulas y los músculos lisos de todo el cuerpo, incluyendo las glándulas suprarrenales. La adrenalina (epinefrina) que secretan esas glándulas fluye por todo el cuerpo a través del flujo sanguíneo. El corazón late, la respiración aumenta, las glándulas sudoríparas secretan, las pupilas se dilatan, etc. Toda esta excitación inesperada es aterradora. Puede ocurrir incluso mientras la persona duerme.



2. ¿Cuáles son los síntomas de un ataque de pánico?

Basado en lo que los científicos saben hasta ahora sobre el sistema nervioso simpático, tenemos los siguientes síntomas:

- 1 Palpitaciones cardíacas o corazón acelerado
- 2 Sudoración o escalofríos
- 3 Dificultad para respirar, hiperventilación o sensación de ahogo
- 4 Dolor o molestia en el pecho
- 5 Mareos o sensación de desmayo
- 6 Náuseas o dolor de estómago
- 7 Temblores o sacudones
- 8 Entumecimiento u hormigueo en las manos y los dedos
- 9 Miedo de perder el control, volverse loco o morir





3. ¿Qué dice la Biblia sobre los ataques de pánico?

La Biblia contiene varias referencias al pánico. Algunas se refieren a soldados en batalla que entran en pánico, desertan y huyen. Otras se refieren a personas aterrorizadas por una enfermedad o por el fuego. Y otras se refieren a caballos que huyen atemorizados. Todas se refieren a alguien que está aterrorizado por un problema conocido y que huye lo más rápido posible.

Sin embargo, la Biblia no dice nada sobre los ataques de pánico. Tales ataques son más internos que externos. Las personas que los experimentan son muy conscientes de los sentimientos de pánico pero a menudo tratan de no expresarlos. La mayoría se avergüenza de manifestar los síntomas de pánico cuando no hay ninguna “razón” aparente.

4. ¿Qué repercusiones pueden tener los ataques de pánico en el ministerio?

Los efectos inmediatos de los ataques de pánico en el ministerio de los obreros transculturales son obvios. Ya sea que los obreros estén enseñando, predicando, aconsejando o interactuando con la gente de cualquier otra manera, su efectividad disminuirá cuando experimenten los síntomas antes mencionados. Las personas que, a su vez, están interactuando con el obrero, se preguntarán qué está sucediendo.

Los efectos posteriores al ataque, después de la recuperación, incluyen lo siguiente:

■ **Evasión.** El obrero transcultural podría renunciar a todo lo que pueda desencadenar otro ataque, incluyendo el ministerio.

■ **Ansiedad anticipada.** El obrero transcultural podría volverse ansioso con solo pensar en sufrir otro ataque.

■ **Agorafobia.** Temeroso de sufrir otro ataque cuando haya gente alrededor, el obrero podría evitar a la gente y a las multitudes, hasta el punto de quedarse en casa casi todo el tiempo.





5 • ¿Cómo se pueden tratar los ataques de pánico?

La buena noticia es que la mayoría, entre el 70% y el 90% de las personas que tienen incluso ataques frecuentes, encuentran alivio. El simple hecho de saber que los ataques tienen una raíz nerviosa y hormonal los ayuda. Estas son algunas otras cosas que se pueden hacer.

1 Renueva tu compromiso con Dios y pídele que te ayude.

2 Evita la cafeína y otras drogas que crean dependencia, especialmente los estimulantes.

3 Haz media hora de ejercicio aeróbico diariamente.

4 Aprende técnicas para el manejo del estrés, como la respiración profunda.

5 Aprende técnicas de relajación, como el reentrenamiento de la respiración y la visualización positiva.

6 Recuérdate a ti mismo que los ataques tienen un fundamento físico y contrarresta los pensamientos irracionales.

7 Aumenta gradualmente la exposición a las situaciones que han desencadenado los ataques.

8 Consulta con un médico sobre la posibilidad de tomar medicamentos contra la ansiedad o antidepresivos.

6 • ¿Cómo se pueden prevenir los ataques de pánico?

La mala noticia es que los ataques no se pueden prevenir por completo. Recuerda que la Asociación Americana de Psicología dice: “Muchas personas experimentan ataques de pánico ocasionales”. A veces, la rama simpática del sistema nervioso autónomo simplemente, y sin razón alguna, excita al cuerpo.

Otra buena noticia es que muchas de las cosas que los obreros transculturales pueden hacer para tratar este trastorno también sirven para prevenirlo.

- 1 Meditar en la palabra de Dios y orar cada día para mantener la relación con Él.
- 2 Comer una dieta saludable y balanceada mientras se evita la cafeína y otras drogas.
- 3 Hacer ejercicio diariamente y dormir lo suficiente.
- 4 Reducir al mínimo los suplementos de venta libre y los remedios de hierbas que contengan variedad de sustancias químicas.
- 5 Evitar las situaciones estresantes y controlar el estrés cuando aparezca.



7 • ¿Pueden los obreros transculturales que sufren ataques de pánico llevar una vida normal?

Por supuesto, pueden llevar vidas normales y productivas de servicio.

Desafortunadamente, podrían llegar a sentir vergüenza o culpa pensando que carecen de la fe necesaria para evitar que los ataques se repitan. Ellos se autodiagnostican pensando que el problema es espiritual en vez de físico y su preocupación puede aumentar la probabilidad de nuevos ataques.

Es improbable que los obreros transculturales se sientan culpables de tener diabetes porque su páncreas segrega muy poca insulina. Del mismo modo, así como no hay necesidad de sentir culpa porque el sistema nervioso simpático no estimule al páncreas lo suficiente, tampoco hay necesidad de sentirse culpable cuando el sistema nervioso simpático y las glándulas suprarrenales provean demasiada estimulación a los órganos de todo el cuerpo.

Dado que la rama simpática puede alterarse “al azar”, cuando los obreros transculturales menos lo esperan, estos obreros necesitan un plan de contingencia que los ayude a calmar el sistema.



Las siguientes son algunas sugerencias.

1

Cuando sientas alguno de los “síntomas”, no dejes que tu ansiedad respecto a él te provoque un ataque total. Por ejemplo, si notas que tu respiración ha cambiado no te preocupes por ello; así evitarás que surja un ataque completo.

2

Aprende a disminuir o detener un ataque si se produce uno completo. Ten en cuenta las formas antes mencionadas en las que se pueden tratar los ataques.

3

Evita los desencadenantes de ser posible y reacciona contra ellos inmediatamente si ocurren.

4

Reemplaza pensamientos negativos tales como: “Mi fe es débil”, por formas realistas y positivas de responder a los ataques.

5

Únete a un grupo de apoyo o comienza uno propio, para que puedas compartir con otras personas que se enfrentan a lo mismo.

8. ¿Cómo puede ayudarme la Biblia ante un ataque de pánico?

La Biblia contiene muchas promesas y pasajes que ayudan a reducir la ansiedad y a desarrollar confianza y bienestar. Haz una lista de los versículos que te son especialmente significativos y memoriza algunos de ellos para que los recuerdes cuando se produzca un ataque de pánico. Aquí tiene algunas sugerencias:

■ **1 Pedro 5:7.** “Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes”.

■ **Filipenses 4:6.** “No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo...”

■ **Juan 14:1.** “No dejen que el corazón se les llene de angustia; confíen en Dios...”

Esta lista está incompleta pero son pasajes que me hablan a mí en lo personal. Debes escribir tu lista propia, a través de la cual el Espíritu Santo te hable y luego ¡memorizarlos! Dios puede usar su Palabra para calmarte, prevenir estos ataques y ayudarte a controlarlos.

