Publicidad
Perder el miedo a volar Miles de personas ya han superado sus temores gracias a nuestro curso

Última Hora ...go declara el fin oficial del brote de ébola en el país HUELGA SANIDAD (Previsión) Huelga en la sanidad madrileña co

JÓVENES Y FOBIAS

Me gusta 8 Twittear 9

Nadie hablará de nosotros cuando hayamos muerto

Los jóvenes le temen a la muerte. La idea de morir a una edad temprana es un gran problema para algunos, acentuado por el miedo a ser olvidados; los dos primeros días de noviembre, Todos los Santos y Difuntos, son proclives a una mayor sensibilidad en este sentido

MADRID/EFE/MARIOLA AGUJETAS | MARTES 30.10.2012 ENVIAR A UN AMIGO | 1 COMENTARIO

Cementerio en Santo Domingo (República Dominica). EFE/Orlando Barría

Agustín Díaz Yanes titulaba así en 1995, aunque en femenino, uno de los mejores largometrajes españoles de la historia. Mujeres anónimas, repletas de cicatrices de la vida, asumían no solo su muerte sino haber pasado por la vida sin dejar sello alguno por el que ser recordadas.

Fuera de la gran pantalla, jóvenes, sin numerosos fracasos o experiencias vitales, ni motivos evidentes como enfermedades graves o casos de muerte cercanos, le temen a la muerte.

En este caso no nos referimos a un pensamiento fugaz, o una conversación entre amigos. Es un miedo real, a veces incluso pánico, que suele condicionar algunas de sus acciones o sensaciones.

Marta, una estudiante de 21 años, asegura que siente fobia ante la idea de ser enterrada o incinerada: *"No saber qué va a pasar con mi cuerpo, no tener control sobre ello me produce angustia. Rompo a llorar de repente ante la idea de no volver a ver a la gente que quiero"*.

A la idea de que todo se acabe para siempre a una edad temprana se le une el temor del olvido, la principal preocupación de Pedro, estudiante de 20 años: *"Lo que más me intriga es que nadie me recuerde tras mi muerte. No concibo que en la otra punta del mundo no sepan de mi existencia. Tengo que hacer algo grande, antes de morir, para que la gente me recuerde"*.

Internet, antes que los especialistas, es la válvula de escape de algunos para gritar este temor y encontrar así consuelo en personas que sufren lo mismo.

> ***"Tengo tanto miedo de morir que ya no tengo ganas de vivir" o "Morir es dejar de sentir para siempre y para siempre es demasiado tiempo"***

Éstas son algunas de las sentencias anónimas que muestran los foros.

Del miedo a la fobia

La edad de inicio de los trastornos de ansiedad se ha adelantado. **Hace 30 años, se diagnosticaba el primer episodio de depresión cerca de los 45 años, ahora es a los 15.**

La evaluación de dichos trastornos descubre con frecuencia el miedo a la muerte, aunque generalmente no es el motivo por el que un paciente acude al especialista. El perfil suele responder a **personas con tendencia a controlarlo todo, perfeccionistas y autoexigentes.**

El miedo nos acompaña desde que nacemos. Es una emoción adaptativa, nos ayuda a sobrevivir y tener respuestas ante la adversidad. **El problema surge cuando el miedo aparece sin que haya una amenaza real.**

"El paciente, en lugar de poner en marcha una respuesta adaptativa ofrece una respuesta muy potente sin amenaza ninguna", explica Juan Ramos Cejudo, Doctor en Psicología, profesor en la UCM, y director del área de investigación e innovación del Centro de Psicología y Psiquiatría Área Humana y aclara que *"lo que convierte **el miedo en una fobia es cuando aparece de manera irracional sin que haya un peligro aparente"**.*

EFE/EPA/Katia Christodoulou

"Tengo unas sensaciones tan extrañas que creo que me voy a morir" afirman los pacientes. Éste es uno de los síntomas más comunes. Aparece en el llamado **cuadro de pánico o trastorno de angustia**, el más común en las sociedades occidentales.

"Es el miedo irracional a morir, a perder el control y a que ocurra en una situación en la que el sujeto va a tener dificultades de salir de dicha situación sin hacer el ridículo o poner en peligro la vida de los demás", asegura el doctor Ramos.

"Padres sobreprotectores, hijos ansiosos"... y miedo al olvido

Existe una fuerte relación entre el miedo a no tenerlo todo atado y personas que han tenido una pauta de crianza muy sobreprotegida.

*"Esto no significa que las personas que han tenido un entorno sobreprotector tengan, todas, trastornos de ansiedad pero es cierto que el miedo excesivo a la muerte lo encontramos en muchas ocasiones en personas que a lo largo de la infancia y la adolescencia han recibido unas **pautas de apego demasiado sobreprotectoras**"*, afirma Ramos.

> *El psicoanalista inglés **John Bolwby** lo llamó **"Apego inseguro"**: la cría no tiene seguridad en sí misma porque siempre ha ido de la mano de un padre o una madre para explorar el entorno.*

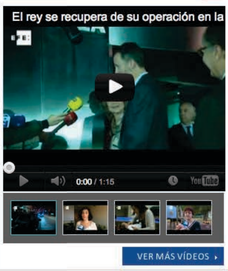
En psicología nunca hay una relación directa entre las cosas pero *"el olvido puede tener que ver con haber recibido un apego sobreprotector.* ***Existe miedo a la separación, a que no cuiden de él, a la enfermedad, a la invalidez y las conductas que llevan a cabo son de búsqueda de apego, y de sobreprotección.*** *Lo vemos muchas veces en consulta. Está relacionado", añade el doctor.*

Etiquetado con: Agustín Díaz Yanes, apego inseguro, depresión, fobia, John Bolwby, juventud, muerte, olvido
Publicado en: Psicología y bienestar

Publicidad

Publicidad

CANAL DE VÍDEOS



VER MÁS VÍDEOS

LO MÁS...

VISTO COMPARTIDO NUBE DE TAGS

- Mejora tu nutrición con WhatsApp
- Análisis de sangre en EFEsalud
- Los nuevos trastornos de la conducta alimentaria
- Setas: comer pocas, pero con frecuencia
- A fuerza de cicatrices
- Quiero teta
- Unos dientes customizados
- Médicos de mentira para patologías reales

EFE SALUD

Hoy en #EFEsalud un tema de gran interés social, la infidelidad. Además, nuevos videoblogs de ginecología y cardiología. hace 2 horas Reply Retweet Favorite

En dos meses justos, hemos alcanzado en #EFEsalud 500 noticias publicadas. Gracias por vuestra atención e interés. hace 15 horas Reply Retweet Favorite

No te puedes imaginar lo que miden las células de un cuerpo si se ponen en fila. Míralo en "Sabías que..." http://t.co/PajY7GbF hace 20 horas Reply Retweet Favorite

¿Conoces bien las vitaminas? Nuestra sección "Sabías que..." te ofrece datos sobre la E. http://t.co/PajY7GbF hace 20 horas Reply Retweet Favorite

Seguir a @efesalud 2,067 seguidores