

Hipnosis y crisis de pánico

Ps. Boris Araos San Martín

La crisis de pánico es un episodio de ansiedad aguda con miedo o malestar intensos, acompañados de 4 o más síntomas, que aparecen bruscamente y alcanzan su máxima expresión en los primeros 10 minutos: palpitaciones, sudor, temblores, sensación de ahogo o falta de aliento, sensación de atragantarse, opresión torácica, náuseas, inestabilidad, mareo o sensación de desmayo, entumecimiento u hormigueo, escalofríos o sofocaciones, desrealización, miedo a morir, enloquecer o perder el control.

Las crisis de pánico o de angustia pueden ser inesperadas (espontáneas, no precipitada por desencadenantes ambientales) o situacionales (desencadenadas por estímulos ambientales). El trastorno de pánico se diagnostica cuando ocurren al menos dos crisis de pánico inesperadas durante un período mínimo de un mes, seguidas de preocupaciones persistentes por la posibilidad de padecer nuevas crisis de pánico y por sus posibles implicaciones o consecuencias (DSM IV).

Tratamiento de la crisis de pánico

¿La crisis de pánico tiene mejoría completa? Y si es así ¿Qué tratamiento sana de la crisis de pánico: los medicamentos o el desarrollo de habilidades de control mental?

La combinación de hipnosis, terapia cognitiva y mindfulness permite desarrollar el autocontrol mental y la autoregulación emocional, así es el tratamiento más efectivo para la crisis de pánico. Es más efectiva que el tratamiento con medicamentos en el mediano y en el largo plazo (Klosko, Barlow, Tassinary y Cerny, 1990; Marks, Swinson y Basoglu, 1993). O al menos es similar (Cottraux et al., 1995), pero gana la terapia psicológica que no tiene los efectos secundarios negativos de los medicamentos, como dependencia o adicción al medicamento, tolerancia al fármaco (cada vez se necesita dosis más altas para lograr el mismo efecto), deterioro importante de la memoria, somnolencia, torpeza psicomotora, alteraciones de la libido, etc.

Hipnoterapia para la crisis de pánico

Las principales técnicas hipnóticas que aplico en la consulta son:

Hipnosis para detener la crisis de pánico: cuando está comenzando y restaurar la calma interior, hipnosis basada en el programa de Control del Pánico

Hipnosis para prevenir la crisis de pánico antes que comience, es una hipnosis de Desensibilización sistemática, que incluye relajación y visualización de las situaciones generadoras de pánico.

Hipnosis de desarrollo de la autoestima: No hay mejoría real y duradera si la persona no supera su baja autoestima y dependencia, que existe a nivel profundo en la crisis de pánico. Se hace hipnosis para cambiar esa sensación consciente o inconsciente de vulnerabilidad (“soy débil”), dependencia (“necesito alguien en quién apoyarme, no puedo funcionar solo”) y peligro (“el mundo es muy peligroso y yo no sé enfrentarlo solo”).

Hipnosis de regresión a la infancia: Freud, después Bowlby con su teoría del apego, posteriormente V. Guidano con sus investigaciones acerca del vínculo con los padres y J. Young, con la terapia de las trampas vitales, han puesto en evidencia la importancia de la infancia en el desarrollo emocional, especialmente el tipo de vínculo con la madre y con el padre. Unos padres sobreprotectores o aprensivos, también el otro extremo -padres muy descuidados y poco protectores-, pueden incubar en el niño o niña un sentimiento de vulnerabilidad del yo y una sensación de que el mundo es muy peligroso (o unos aspectos de él) que desarrollarán en la vida adulta la crisis de pánico. La regresión permite ir a la niñez y sanar el origen o raíz del pánico.

Terapia cognitiva: ayuda a conocer cómo la mente crea la crisis de pánico, permite hacer consciente los pensamientos automáticos -“me está dando un ataque al corazón”, “no podré respirar, me estoy ahogando”, “voy a perder el control”-, las creencias erróneas y las distorsiones cognitivas subconscientes que hacen que una persona desarrolle una crisis de pánico al sobreestimar la amenaza y el peligro. La terapia cognitiva entrega herramientas para cambiar esas creencias y pensamientos catastrofistas. La terapia cognitiva tiene además unas herramientas muy poderosas para vencer el pánico, que son las llamadas Técnicas de exposición gradual a las situaciones de pánico.

Respiración Yoga: los ejercicios de prana yoga de control respiratorio permiten un alivio rápido y eficaz de la ansiedad y el miedo. Es un elemento indispensable para la sanación del pánico.

Meditación zen: es fundamental para liberar la mente del exceso de estrés y lograr la calma mental real (muy distinta al adormecimiento artificial de un medicamento). La calma mental es un requisito básico para la mejoría de este trastorno.

Meditación mindfulness: este tipo de meditación ayuda a que el paciente tenga mayor consciencia de las sensaciones de su cuerpo y del flujo de sus pensamientos y sepa leer las señales de tensión o de tranquilidad.

Técnicas de terapia estratégica y del MRI (Mental Research Institute, de Palo Alto): Una técnica muy potente para superar la crisis de pánico viene de esta fuente y se llama la prescripción paradójal del síntoma, por desgracia es una técnica casi desconocida en Chile y poco utilizada en terapia. Desarrolla un control mental del pánico en breve tiempo

Caso clínico

Paciente varón, de 34 años, soltero, ingeniero, solicita hipnosis como última alternativa, después de varios tratamientos sin éxito para la crisis de pánico. A pesar encontrarse en tratamiento psiquiátrico desde hace unos 4 años, con antidepresivo (Imipramina) y benzodiazepina (Rivotril) no ha logrado mejorarse. Además ha gastado una cantidad importante de dinero en clínicas, exámenes al corazón y consultas de urgencia, porque cada

vez que sufre una crisis de pánico, cree que se está muriendo de un ataque al corazón. Todos los exámenes resultan normales.

- Se inicia la terapia con **Psicoeducación**, para que el paciente comprenda el circuito de la crisis de pánico, que se inicia al interpretar en forma errónea y catastrófica las sensaciones corporales de ansiedad que experimenta ("me está dando un ataque al corazón" "no puedo respirar, me voy a morir"). Esas interpretaciones erróneas de lo que le ocurre incrementan la ansiedad y se produce un círculo vicioso que culmina en la crisis de pánico.

- Se inicia al paciente en entrenamiento en técnicas de relajación, para que bajen los niveles de ansiedad y como preparación para experimentar trance hipnótico. El paciente aprende la **relajación autógena de Schultz** (que es también una técnica de autohipnosis)

- Se continúa con **exposición interoceptiva** por una semana, donde el paciente se autoinduce sensaciones de pánico para lograr el control (por medio de la hiperventilación, focalización de la atención en imágenes y pensamientos catastróficos, etc). Esta técnica, aunque desagradable al practicarla, permite que el paciente desarrolle rápidamente un primer control sobre la crisis. A la sesión siguiente informa que se siente mejor, las crisis han disminuido en frecuencia e intensidad.

- Con **hipnosis y tareas para la casa**, el paciente desarrolla técnicas cognitivas y conductuales de afrontamiento y de control del pánico (Barlow y Craske, 1989, 1994). Se usa la hipnosis porque permite que el paciente pueda crear imágenes más vivas y reales en su mente de situaciones en que siente pánico y visualizarse a sí mismo reaccionando de una forma distinta, adaptativa. La viveza de la imagen en trance hipnótico y la mayor implicancia emocional en ella potencian las técnicas cognitivas y la eficacia terapéutica. A la sesión siguiente el paciente informa que aplicó las estrategias de afrontamiento a la crisis cuando estaban comenzando y logró detenerlas las más de las veces. Incluso cuando no pudo controlarlas se angustió menos, porque ya no piensa que se está muriendo o enloqueciendo.

Se continúa con el **registro cognitivo y con reestructuración cognitiva**, para que el paciente identifique y modifique sus pensamientos automáticos negativos y generadores de angustia por otros pensamientos más racionales, positivos y realistas. La técnica de desensibilización sistemática, practicada con hipnosis, permite al paciente reaccionar con menos ansiedad a situaciones estresantes de la vida diaria, ansiedad que está a la base del trastorno (DSM IV, APA, 1994). El paciente informa a la sesión siguiente que en general se ha sentido más tranquilo en su vida diaria, no ha necesitado tomar ansiolíticos excepto en dos ocasiones. No ha tenido crisis de pánico la última semana

- Finalmente se trabaja en **desarrollo de la autoestima** y en facilitar una sana independencia en sus vínculos afectivos, para eso se hizo hipnosis de regresión a la infancia (basada en la propuesta de Beck, 1995), ya que su apego ansioso y dependiente a personas significativas venía desde niño y estaban implicados en la causa de su trastorno de pánico.

- Un seguimiento realizado a los seis meses y a los dos años después del tratamiento, se observó que el paciente seguía libre de pánico

Para solicitar hora de consulta: Teléfono 26105605 (Santiago, Chile)
Copyright ©2015, por Boris Araos San Martín