

Tratamiento Psicológico del Pánico-Agorafobia

Un manual de autoayuda paso a paso.

Autor: Carmen Pastor y Juan Sevilla

Este manual, producto del conocimiento teórico y experiencia profesional de Carmen Pastor y Juan Sevilla, psicólogo de reconocido prestigio en el tratamiento, mediante técnicas de terapia de conducta, de las alteraciones psicológicas; se convierte en punto básico de referencia y guía-práctica para eliminar los problemas de pánico y agorafobia.

Problemas estos, que al igual que otros muchos relacionados con la ansiedad, vienen sufriendo un notable incremento en la población mundial. Incremento que se comprueba directamente en la práctica clínica cotidiana, así como de modo indirecto, al conocer los índices que indican el alarmante aumento del consumo de fármacos ansiolíticos.

Carmen y Juan, explican de modo claro y práctico, como controlar y superar los sentimientos de miedo que consumen en el pánico y la agorafobia, así, como mantener los beneficios obtenidos mediante la aplicación de un programa terapéutico con amplio respaldo experimental.

Este manual de autoayuda que sirve para que el paciente entienda de modo sencillo que es "aquello" que le esta pasando y tanto le angustia, se complementa perfectamente, con la ayuda directa que proporciona el terapeuta en el contacto "cara a cara"; y sirve a la vez al propio profesional como protocolo de actuación para el tratamiento de estos problemas, tras la pertinente evolución.

Pero también puede ser recomendado para aquellas personas que por presentar una sintomatología leve o estar

imposibilitadas de recibir ayuda Psicológica directa, desean resolver este tipo de problemas.

A lo largo del libro se describen de modo detallado, pero con un estilo ameno, cuales son los síntomas que concurren en el pánico y la agorafobia; dando una visión global y a la vez sistemática, que hace que el paciente comprenda qué le está ocurriendo, y lo motiva al tratamiento y control de los síntomas.

Así mismo se describe el programa terapéutico, programa que actúa en los tres sistemas en los cuales, el ser humano, manifiesta la ansiedad: cognitivo, fisiológico y conductual; y aquellas medidas que permiten controlar una posible recaída, cosa bastante improba-

ble de seguir el programa al completo, dado que parece comprobado que los beneficios se mantienen a lo largo del tiempo.

Especialmente interesante resulta el hecho de incluir en el manual un capítulo dedicado a orientar a la familia o a la pareja de las personas que sufren este tipo de problemas, ya que permite orientar, y que los esfuerzos de las personas que conviven con un paciente agorafóbico sigan una misma dirección.

En resumen, es el tipo de libro que personalmente recomiendo a mis pacientes.

Por: Fr. Santolaya
Psicólogo del S.V.S.

