

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 29 DE OCTUBRE 2015

EL TEMA DE HOY

TANATOFOBIA: MIEDO EXCESIVO A LA MUERTE

Todos tenemos miedo a la muerte, es algo natural. Pero cuando una persona tiene pensamientos obsesivos sobre la muerte y éstos le causan mucha ansiedad, al punto de no poder disfrutar de su vida, entonces tal vez tenga **tanatofobia o fobia a la muerte**.

La tanatofobia **es el miedo excesivo a la muerte propia o ajena**. Cuando una persona tiene esta fobia, los pensamientos relacionados con la muerte rondan su mente en todo momento y le causan mucha ansiedad. Es probable que evite ir a un entierro y que le provoque terror escuchar que otras personas hablan sobre la muerte de alguien y cada vez que ve pasar un cortejo fúnebre suda fuertemente, tiene taquicardia y le tiemblan las manos.

Las personas con tanatofobia pueden sufrir intensos ataques de pánico cuando alguien les habla sobre la muerte o cuando ven un ataúd. Durante un ataque de pánico, quien lo sufre puede sentir como si estuviera a punto de morir, lo cual es una verdadera pesadilla para un tanatofóbico.

Las personas con fobia a la muerte, estén o no llegando a la etapa final de la vida, sufren a lo largo de toda su existencia un temor tan intenso que les altera la vida cotidiana. **Cada día, la idea de dejar de existir o la idea de que otros pueden morir en cualquier momento se convierten en una fuente de estrés intenso y permanente.**

La tanatofobia incluye también el miedo al deterioro del cuerpo durante la vida, que refleja el paso de los años, pues cuanto más años pasen más cercana estará la propia muerte.

¿Cuáles son sus causas?

La tanatofobia puede haberse adquirido por una experiencia traumática o por observación.

Si fuera el primer caso, probablemente si alguien tiene tanatofobia puede ser porque vivió una experiencia muy traumática o impactante relacionada con la muerte y desde ese entonces ha asociado emociones negativas con la idea de la muerte.

La otra posibilidad es que haya interiorizado un miedo a la muerte que otra persona le transmitió. Por ejemplo, es común que los niños interioricen miedos que les transmiten sus padres, y algunos de estos miedos permanecen y se intensifican durante la edad adulta.

Síntomas de tanatofobia.

Al pensar o hablar sobre la muerte, ver un ataúd o un cortejo fúnebre, el tanatofóbico puede presentar los siguientes síntomas físicos:

Debilidad, mareos, Boca reseca, Sudor frío, Taquicardia, Náuseas, Dolor de estómago, Dolor en el Pecho Y Temblores.

En cuanto a los **síntomas mentales**, si una persona tiene tanatofobia puede **sentir que pierde el control de la situación, que enloquecerá o morirá, y tal vez le invada un sentimiento de irrealidad.**

Desde **el punto de vista emocional**, probablemente sentirá la **necesidad de huir, de escapar de la situación que le está provocando estos síntomas**, y seguramente **también se sentirá muy preocupada por estas ideas que rondan su mente.**

El enfado, la culpa y la tristeza son emociones que también pueden estar presentes.

El miedo “normal” a la muerte es natural, e incluso se podría decir que es beneficioso, Por que **cuando una persona no tiene absolutamente nada de miedo a la muerte, es más probable que realice actividades de riesgo o tenga comportamientos peligrosos.**

El problema entonces no es el miedo a la muerte. **El problema surge cuando la ansiedad que te provoca la idea de la muerte domina tu vida, te impide ir a un velatorio o directamente, te impide hablar de estos temas.**

Factores que influyen.

El temor extremo a la muerte también puede ser potenciado por otros factores, como **una religión, el miedo a lo desconocido y el miedo a perder el control, entre otros.**

La religión. En muchas personas, el miedo a la muerte es estimulado por determinadas creencias religiosas. Aunque la mayoría de las religiones dicen conocer lo que sucede después de la muerte, las personas temen estar equivocadas cuando llegue el momento final.

Por otro lado, es común que las religiones prediquen que quienes no tienen un cierto comportamiento en sus vidas, al morir irán al infierno, idea que también puede ser muy atemorizante.

Terror ante lo desconocido. El miedo a lo que no conocemos es natural y seguramente ha colaborado con la supervivencia de la especie.

Pero el problema con la muerte es que nadie sabe a ciencia cierta qué se siente al morir, si es que se siente algo, o qué sucede después. Probablemente nadie lo sabrá nunca, y esto sin duda puede causar mucho miedo.

Perder el control. También es característica de la condición humana la necesidad de tener el control sobre nuestra vida y las cosas que nos rodean. Sin embargo, llegado el momento de la muerte, perdemos el control.

Muchas personas que tienen tanatofobia se realizan constantes chequeos médicos y observan permanentemente su cuerpo en busca de síntomas de enfermedades que podrían causarles la muerte.

Este tipo de tanatofobia suele estar asociado con otras patologías, como la hipocondrías, trastorno obsesivo compulsivo.

Miedo a lo que puede suceder antes de la muerte.

Algunas personas en realidad no le temen a la muerte en sí misma, sino que en realidad sufren mucho con la idea de sentir mucho dolor o sufrir una enfermedad larga y debilitante antes de que la muerte finalmente llegue.

Si sufres mucho al pensar en el fin de la vida, entonces tienes tanatofobia y deberías buscar un tratamiento psicológico que te ayude a liberarte de semejante estrés.

Como todas las fobias, el miedo excesivo a la muerte puede curarse mediante una terapia psicológica.

No te deprimas mejor ocúpate de estar bien y saldrás adelante.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.