



METAMORFOSIS

ACTUALIDAD GAM

RESPIRA USANDO TU DIAFRAGMA

TODOS IGUALES, TODOS DIFERENTES

ENTRE SUEÑOS, DIVAGACIONES Y UN CAFÉ

CURSO NUEVO, BOLETÍN NUEVO. ACTUALIDAD AMTAES

Una vez terminado el verano el boletín metamorfosis se pone de nuevo en marcha en una nueva etapa, con nuevos socios que han expresado su interés en participar ad hoc, pero abierto, como lo ha estado siempre, a todos los que queráis explicar, recomendar, etc. El boletín es un lugar para todos, para aportar y para compartir de la manera que mejor consideréis, para conocernos más, entender y empatizar con los diferentes trastornos, para contar historias de superación, denuncia o vuestra propia historia y sobre todo para estar informado de la actualidad de AMTAES: decisiones importantes y no tan importantes, prensa, GAM, novedades, nuevos proyectos, etc.

En el último boletín, antes del parón de verano, terminamos informando sobre la reunión nacional de socios que tuvo lugar en Vizcaya. Durante los meses de verano no ha habido muchas novedades, pero la actividad interna no ha parado. Se han producido varias quedadas y noticias muy productivas sobre los GAM que se explicarán en su sección. Las reuniones online también han seguido su marcha habitual, a continuación os informamos de algunos de los temas que se han tratado en las reuniones de los domingos abiertos a todos los socios:

Se estudia, comenta y finalmente se aprueba el informe sobre los resultados y conclusiones de la encuesta realizada a los socios para un mejor conocimiento de la asociación, sus puntos fuertes y débiles en vías a mejorar.

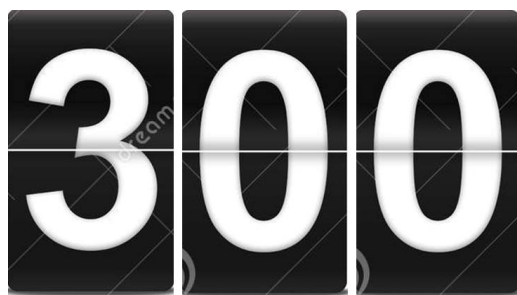
Dicho informe se envía a todos los socios por correo y también se deja en Área socios por si algún socio tuviera necesidad de comentar al respecto.

Se estudia elaborar unas guías prácticas para manejar la ansiedad, con técnicas que nos vayan aportando los socios de la mano de sus psicólogos u otros profesionales de manera que sea información contrastada.

Se aprueba y crea un grupo GAM a nivel nacional para socios que juegan a Pokemon Go para compartir trucos y comentar las experiencias personales de cada socio considerando los posibles beneficios que este juego podría aportarnos al obligarnos a salir más a la calle y, a veces, a socializar con otros jugadores.

Se repasan las cartas reivindicativas, se seleccionan las cartas que se intentarán publicar con tiempo y calma y se empieza a buscar y organizar las direcciones de los periódicos a los que se enviarán.

Ya somos **300** socios, ahu! ahu! ahu!



Actualidad GAM

En el último boletín pre-verano no hubo sección GAM ya que os contamos la quedada nacional que se celebró en Bilbao conmemorando el primer aniversario de la asociación.

Vamos a aprovechar la vuelta de vacaciones para refrescar la información sobre los GAM y contaros las novedades que se han producido en los meses de verano.

Aunque seguro que todos lo sabéis ya, porque la mayoría estamos inscritos en los GAM de nuestras provincias, los GAM(grupos de ayuda mutua) se crearon para:

- 1- Ofrecer apoyo y ayuda desinteresada entre los componentes.
- 2- Organizar encuentros presenciales.
- 3- Realizar salidas para diversas actividades de ocio.
- 4- Interacción y acercamiento on line.

Y se forman cuando hay 4 o más miembros de la misma provincia, pudiendo meter a socios de provincias cercanas hasta la creación del GAM de su zona.

Todos los grupos cuentan con uno o dos coordinadores/as que son los encargados de animar a los miembros a participar, organizar y convocar los encuentros presenciales

Actualmente existen 21 GAM:

Alicante, creado el 26-jun-15

Barcelona, creado el 26-jun-15

Valencia 26-jun-15

Vizcaya 26-jun-15

Gerona 26-jun-15

Madrid 5-jul-15

Badajoz 24-nov-15

Cáceres 24-nov-15

La Rioja- Zaragoza 1-feb-16

La Coruña 7-feb-16

Cantabria 21-feb-16

Málaga 26-feb-76

Pontevedra 26-mar-16

Sevilla 28-mar-16

Tenerife 22-abr-16

Córdoba 5-may-16

Guipúzcoa 8-ago-16

Cádiz 21-ago-16 (NUEVO GAM)

Ciudad Real 4-sep-16 (NUEVO GAM)

Guadalajara 4-sep-16 (NUEVO GAM)

Valladolid-Salamanca 4-sep-16 (NUEVO GAM)

Y está en proyecto crear el GAM Murcia/Almería (actualmente los socios de Murcia pertenecen al GAM de Alicante)



Aunque los GAM solo funcionan con la implicación de todos los miembros, la figura del coordinador es importante ya que es la persona encargada de convocar, organizar y controlar las quedadas.

Los grupos que buscan coordinador son:

Gerona, Madrid (segundo coordinador/a), Pontevedra, Guipúzcoa, Guadalajara, Valladolid/Salamanca y Murcia/Almería.

Si estás interesado/a en ser coordinador/a o ayudar al coordinador de tu GAM puedes mandar un correo al mail de la asociación o comentarlo en el grupo de facebook de tu GAM.

Durante los meses de verano las quedadas no se han paralizado y varios GAM se han

reunido:

En junio hubo salidas de los GAM de Euskadi, Málaga(2 reuniones) y Valencia

En julio se reunieron los GAM de Madrid (con récord de asistentes, 10 socios), Valencia/Alicante y la primera quedada del GAM de Pontevedra.

En el mes de agosto queremos destacar las quedadas simultáneas de los GAM de Cantabria, a la que acudieron socios de Vizcaya, Cantabria y una socia de Cataluña que estaba de vacaciones en la zona, y el GAM de Córdoba, a la que asistieron socios de Córdoba, Málaga y Jaén.

Fue una lucha intensa, pero limpia, entre norte y sur, fresquito y calor, para ver qué GAM convocaba a más socios y el ganador fue...

...todos los socios que acudieron a las quedadas en las que, nos consta, disfrutaron mucho.

Septiembre, reuniones de Euskadi, Madrid, A Coruña y Badajoz.

Nuestra enhorabuena a todos los coordinadores y a los socios participantes en estas actividades estivales, esperemos que las quedadas no paren nunca, os animamos a seguir participando.

Respira usando el diafragma

La respiración diafragmática es la forma más saludable de respirar y un primer paso para normalizar tu respiración a fin de controlar la ansiedad o los síntomas de pánico.

Aprender a usar tu diafragma para respirar y reducir tu frecuencia respiratoria es un primer paso importante para controlar los síntomas de ansiedad, ira, pánico, etc.

El papel de la respiración en la salud emocional y física

El principal papel de la respiración es, claro está, ¡seguir vivo! Una de las formas en que la respiración logra esto es tratando de mantener un óptimo **equilibrio interno entre el oxígeno y el dióxido de carbono**.

Lo importante no es cuánto oxígeno o cuánto dióxido de carbono tienes en tu sistema, sino cuál es la relación entre ambos gases, entre dióxido de carbono y oxígeno.

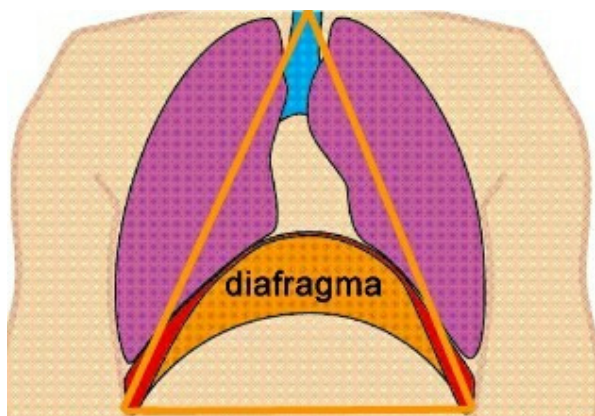
Demasiado oxígeno (en relación con el nivel de dióxido de carbono) y **nos encontramos agitados y nerviosos. Demasiado dióxido de carbono** (también, en relación al nivel de oxígeno) y **nos encontramos lentos, soñolientos y cansados.**

En los últimos cien años o así, el **dióxido de carbono** ha recibido una inmerecida mala reputación cuando en realidad es vital para nuestra salud. Uno de sus papeles clave es el de ser nuestro **tranquilizante natural.**

Respirar rápidamente con la parte superior del tronco supone expulsar demasiado dióxido de carbono, lo que hace que nos sintamos agitados, sin aliento y provocando una sobreexcitación de nuestro sistema nervioso. En casos extremos, esto puede producir tetania (contracciones musculares similares a las producidas por el tétanos), cuyos síntomas incluyen una sensación de hormigueo en los labios, un gusto metálico en la boca y, a veces, calambres en los pies o las manos.

¿Por qué usar el diafragma?

Imagina que tu pecho es como un cono, con los pulmones ligeramente unidos al interior de este cono. Y que la base del cono es un ancho músculo llamado diafragma. Son los movimientos de la pared y la base de este cono los que producen el movimiento del aire hacia dentro y hacia fuera de tu cuerpo.



Tus pulmones son más como esponjas que músculos, por lo que no pueden producir el intercambio de gases necesario en la respiración. Deben dejar esta tarea a las contracciones del “cono” que los rodea, en particular la base de ese cono que es el diafragma. Esta es la razón de que el uso de tus músculos abdominales o estomacales en la respiración, lo que activa indirectamente tu diafragma, produzca una mejor respiración.

Usar principalmente la parte superior del cono se conoce como “respirar con la parte superior del tronco”.

Usar principalmente la paredes inferiores y la base del cono se denomina “respiración diafragmática”.

Para comprobar cómo estás respirando

Mantén una mano en la parte superior del tronco y la otra sobre el ombligo.

Respira normalmente durante un minuto más o menos.

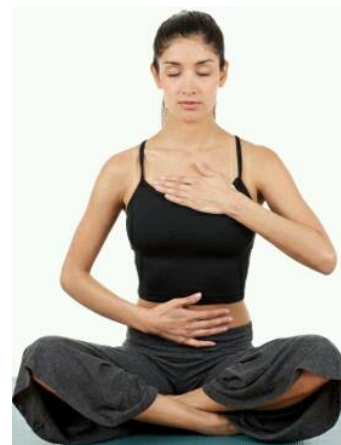
Nota qué mano se levanta primero cuando inhalas.

Si la mano superior se levanta primero, estás usando la respiración con la parte superior del tronco. Si la mano inferior se levanta primero, estás respirando con el diafragma. Si ambas se mueven al mismo tiempo, estás usando una mezcla de ambos tipos de respiración.

Respiración con la parte superior del tronco.

Si usas principalmente la parte superior del tronco respirando tienes que respirar más rápidamente, a fin de conseguir el intercambio de gases que es el objeto de la respiración. Esta respiración rápida tiene como consecuencia que expulsas demasiado dióxido de carbono y, por tanto, rompes el equilibrio entre dióxido de carbono y oxígeno. Y, por supuesto, que **expulsas demasiado de tu “tranquilizador natural”, el dióxido de carbono.**

Por esta razón, los que respiran rápidamente con la parte superior del tronco tienden a hiperventilar, una condición potencialmente negativa que puede dar lugar a diversos síntomas.



La respiración diafragmática, especialmente si se acompaña de un ritmo respiratorio más lento y profundo, **optimiza el equilibrio entre el dióxido de carbono y el oxígeno**, asegurando que retengamos más dióxido de carbono en el sistema.

Cómo usar tu diafragma

Utiliza unos cuantos minutos un par de veces al día practicando el uso de tu diafragma.

1 Siéntate en una posición erguida mirando directamente hacia delante. Puedes cerrar los ojos si te ayuda a concentrarte en el proceso.

2 Pon una de tus manos en la parte superior del tronco y la otra bajo el ombligo. Tu objetivo es que la mano inferior se mueva primero cuando inspires.

3 Respira tranquilamente y sin esforzarte. Ahora espera un segundo o dos, hasta que el cuerpo espontáneamente inicie la inhalación; esto ocurrirá naturalmente y sin provocarlo.

4 Permite que el aire fluya naturalmente en tu interior, hasta que se detenga, igualmente sin provocarlo. No hagas ningún esfuerzo para hacer más profunda la inhalación. Estás permitiendo a tu cuerpo encontrar su propio ritmo natural de respiración y, relajándote durante el proceso, permitiendo a tu respiración hacerse más lenta y cada vez más profunda.

Recuerda que **tu propósito es relajarte y conservar tu tranquilizador natural, para contrarrestar los efectos de la pérdida de dióxido de carbono causada por una respiración ansiosa y rápida efectuada con la parte superior del tórax.**

Experiencias comunes

Este método de respiración lenta, relajada y profunda, cuesta cierto tiempo adquirirla. Reconoce que estás reeducando tu mecanismo respiratorio después de lo que probablemente han sido años de uso inadecuado.

Mucha gente encuentra que, inicialmente, hay una cierta sensación de agitación en la zona del diafragma. Ello se debe a la ansiedad y tensión, y desaparece con la práctica.

Igualmente, mucha gente encuentra que sólo puede mantener esta forma de respiración durante un minuto o dos, al principio. Esto es normal, acéptalo y mantenlo durante un minuto o dos durante una semana o así. Gradualmente, el tiempo aumentará, si eres paciente. No hay razón para forzar las cosas, y si has estado respirando pobremente durante años, otra semana o así no supondrá una gran diferencia, siempre que sigas moviéndote en la buena dirección.

Algunas personas sienten somnolencia (incidentalmente, esta es una manera estupenda de dormirse por la noche). Esta somnolencia suele ser simplemente que tu cuerpo trata de entregarse al descanso y la relajación que durante tanto tiempo le ha sido negado. Si continúas practicando esta respiración diafragmática profunda y voluntaria, la somnolencia disminuirá gradualmente.

Damos gracias al socio que nos hizo llegar este artículo.

Todos iguales, todos diferentes

Hoy quiero hablar de la fobia social, para ello algunos socios de AMTAES han respondido a estas preguntas:

¿Cómo se podría explicar qué es vivir con fobia social? ¿Qué te gustaría que la sociedad supiera? ¿Cómo te limita el trastorno?

A mi entender una frase dicha por uno de ellos resume, muchas de estas inquietudes

Todos iguales todos diferentes y es por eso que lo he titulado así.

La realidad es que cada ser humano es absoluto y único. Somos tan iguales como diferentes. Todos tenemos algo que nos identifica y nos hace diferentes y todos somos personas con unos derechos e iguales en definitiva.

Hay cosas que hago y sé hacer yo que no haces ni sabes hacer tú. Tú tienes este defecto, yo este otro. Tú tienes una virtud, yo tengo otra etc.

Esto es algo que debería grabarse a fuego en la mente de muchos, lo que me lleva a decir que...

Nadie es peor que nadie.

Si tuvieras que explicar que es vivir con fobia social ¿Cómo lo harías?

“Si tuviera que explicárselo a alguien utilizaría como símil las alergias. Vivir con fobia/ ansiedad social es como ser alérgico... “Alérgico a la gente, a situaciones sociales” etc. Tú no eliges ser alérgico a algo, pero sufres las consecuencias y aunque no existe una cura real para las alergias es posible aliviar sus síntomas, eso sí, a diferencia de una alergia, en la que hay que evitar el alérgeno, en este caso no es lo más indicado”.

La gente entiende que evites comer un alimento si tienes alergia a el o evites en lo posible el polvo, el polen etc. porque te haría tener síntomas muy molestos como picor de ojos, estornudos, muy a menudo dificultad respiratoria y en algunos casos peligro de muerte. La fobia social viene a ser lo mismo, también evitas para no sufrir síntomas determinados, pero esos no son tan visibles, están dentro de nosotros y nadie empatiza con lo que no ve o no quiere ver.

Con la fobia social puedes tener sudores, temblores, mareos, náuseas, también dificultad respiratoria etc. incluso puede haber riesgo de muerte si caes en depresión. El riesgo de suicidio es una realidad que se suele obviar bastante en estos casos.

En la fobia social se le añaden además rumiaciones y sufrimientos mentales más difíciles de soportar porque aún no se ha inventado una pastillita que los elimine o atenúe. Los síntomas físicos al menos siempre se pueden atenuar.

“Vivir sin libertad y con miedo”

Dos pesados yugos que nos acompañan y que resumen la pesada carga.

“Una cabina de cristal, desde dentro se ve el exterior y desde fuera no se ve el interior. La cabina en la puerta de un centro comercial o de ocio. La persona dentro viendo la gente entrar y salir, pero sin saber que ocurre dentro y sin poder participar “

“Sería como querer algo y no poder alcanzarlo, vivir dentro de una urna de cristal y no poderla romper, ver a los demás afuera y que ellos no te oyesen picar en el vidrio llamándolos para que te oyesen”

Metidos en urnas de cristal. Refleja muy bien ese sentido de frustración de que desde fuera nos ven, sin ver realmente nuestro sufrimiento y limitación. Por otra parte nosotros desde dentro no podemos salir ni hacernos ver, tampoco podemos unirnos a ellos con facilidad, todo queda en un mundo oculto, nuevamente esa **falta de libertad y ese miedo.**

Lo ves todo y te sientes atrapado, incomprendido, sólo. Necesitas a la sociedad para vivir. La libertad sería poder salir de esa urna y con ello liberarnos del trastorno.

“Para mí la fobia social es un deseo insatisfecho por el síntoma. Es un querer compartir cosas con los demás y ser incapaz de hacerlo”.

¿En qué os limita y/o condiciona?

“Es una vida llena de insatisfacción, que me priva de muchas actividades placenteras con el resto de la sociedad y de tener peso y presencia en la vida y sobretodo en el entorno familiar”

“Me ha limitado en todos los aspectos de mi vida”

“Limitarme, Ufff! En los estudios, en los trabajos, en la familia, en la pareja, en conseguir amistades sinceras y duraderas. No sé si me dejo algo...”

Como veis EN TODO

¿Qué os gustaría que cambiara o que la sociedad supiera?

“Yo le diría a la sociedad, que en mi caso, querer no es poder y que dejen ya de una vez de culpabilizarme por ser como soy.”

Querer no siempre es poder

Se puede querer, desearlo con mucha fuerza y no conseguir el objetivo buscado porque

no tenemos las herramientas o la fuerza para ello. Lo mismo que unos son más listos que otros, más altos o bajos etc... no todo el mundo puede hacer todo.

Como decía al principio, todos somos iguales, pero diferentes también y si tienes un trastorno evidentemente hay algo que te dificulta algunos objetivos.

Por supuesto siempre hay que luchar e intentarlo, pero eso no garantiza que se pueda.

El que se diga "Si quieres puedes" no ayuda para nada, sino al contrario, te derrumba, te frustra y te hace daño. Con esas palabras te llega el mensaje de que supuestamente no quieres, de que no te esfuerzas, que eres un vago etc.

La realidad es que nuestra voluntad no es omnipotente.

"Me gustaría simplemente que los demás entendieran que no es voluntario, que no se quiere eso, que se pasa muy mal, que se necesita comprensión y apoyo y solo se obtienen recriminaciones cuando más se necesita amor".

"Les diría que me siento como un ratoncillo arrinconado, con el corazón a mil por hora".

"Me gustaría que la sociedad fuera más comprensiva y no nos dejara de lado".

"Las apariencias engañan y no por ser un poco diferentes somos peores"

"Nos juzgan moralmente, no terminan de entender que no depende de nuestra voluntad y que si pudiéramos lo cambiaríamos. No lo entienden"

No, no lo entienden,

Al final lo más difícil de llevar, aparte del sufrimiento propio de los trastornos, es lidiar con la incomprensión y el desconocimiento de la sociedad y a pesar de todo y, aunque lo deseable es que se conociera o se interesaran más, muchos nos conformamos con la comprensión y el apoyo de lo más cercanos, nuestros familiares, y esto no siempre se da.

A menudo vivimos con la culpa por creer que no hacemos lo suficiente ante la presión y minimización de algunos de ellos. No esperamos que digan a todo amén, pero sí un mayor intento de entendernos. Por supuesto en muchos casos también hay padres, familiares y/o allegados dedicados e involucrados, pero es bastante común quejarse y ver lo contrario.

Si no tenemos a nuestra familia y gente cercana, no tenemos nada. Su incomprensión y desinterés es especialmente frustrante.

Quizás ellos, los que no lo entienden ni saben que es la fobia social, si les dijéramos esto se preguntarían:

¿Pero por qué tenéis esa gran necesidad de que se os entienda?

Es cierto que cada uno lleva su cruz, quien más quien menos tiene sus propios problemas y a todos nos gustan que nos entiendan sea por la razón que sea y entonces ¿Qué

nos podría hacer diferente para tener esta necesidad quizá como algo especial?

“Hay gente que directamente no lo va a entender. No creo que haya que estar partiéndose los cuernos porque lo entiendan. Pero sí que hay mucha gente que seguro que teniendo la información adecuada pueden tener empatía por nosotros”.

Muchos desisten de hacerlo entender, pero conservamos la esperanza de que con información adecuada se cree algo de conocimiento del problema y más empatía.

Nos gustaría que se entendiese:

- Porque nuestro trastorno ya implica que nos preocupe de una forma especial qué podrían pensar de nosotros.
El hecho de tenerlo que vivir en silencio con miedo al qué dirán, nos añade bastante peso extra. Si se entendiese no tendríamos tanto ese instinto de vivir escondidos o nos facilitaría el no hacerlo.
- Porque nos hace sufrir especialmente la incomprensión, necesitamos más que otros sentir que somos aceptados, ya que en eso radica parte de nuestro trastorno.
- Porque nos haría ser más libres dentro de nuestra ya escasa libertad y limitación en vez de empujar a encerrarnos aún más en nuestra pequeña cárcel.
- Porque nos ayudaría enormemente en nuestra posible recuperación y/o mejora, ya que la comprensión sería como una red de seguridad para nosotros, nos permitiría poder afrontar nuestras dificultades sin el temor añadido de los juicios externos, y así, poder levantarnos una y otra vez con la misma fuerza y no con mayor carga.
- Porque de existir una mayor empatía con este trastorno y más conocimiento del mismo, no nos harían culpables directos de nuestras limitaciones. No tendríamos que oír los ya conocidos: “No pones de tu parte”, “Son tonterías”, “Tú sí que puedes” etc.
- Porque la frustración y el desamparo es excesivo en muchos casos.
- Porque realmente queremos integrarnos y salir de nuestra urna como decía antes, lo deseamos, pero muchas veces no podemos solos. Necesitamos la ayuda de buenos y especializados profesionales, gratuitos, si no los podemos pagar. Necesitamos el apoyo de la familia y nuestros seres queridos. Necesitamos que se nos acepte etc. Y no tendremos nada de esto si no se entiende.
- Y sobre todo porque es una buena forma de luchar por nosotros mismos, haciéndonos sentir mejor .

Sí, es muy importante que se entienda.

Entre sueños, divagaciones y un café

No se aceptan etiquetas

"Creo en la maldad por la misma razón en la que creo en la gente buena.

Estaría muy bien poder clasificar, etiquetar y apuntar en una hoja de qué grupo es cada uno. Mejor al nacer. Estaríamos más seguros. Por desgracia dudo que la química de cada uno difiera demasiado del asesino más despiadado de la historia o del hombre más desprendido o bondadoso jamás conocido.

Creo que dependería del límite al que nos expusiesen. ¿Qué podría significar? ¿Que puedo llegar a ser un villano, un ignorante, un héroe, un genio, todo en uno, en la misma persona y al mismo tiempo?

Es algo inquietante de pensar. Maravilloso además. Terrible.

Vengo pensando que todos nacemos buenos y malos, cuerdos y locos al mismo tiempo, y que luego cada uno elige, o le eligen su etiqueta. Más tarde ya es complicado deshacérsela.

Porque no probamos a quitárnosla a ver qué pasa? ¿Cómo pensarías si hoy empezase todo?

Voy a rechazar disecciones y a los que con infinita seguridad todo lo saben. No soy etiquetable hasta que yo lo diga! Y no me voy a rendir tan fácilmente"