

ÁREA: SALUD

Para
Ellas



El miedo a lo desconocido

Por América Barahona

GENERACIÓN EMERGENTE LATINOAMÉRICA

Equipo GE para Ellas Departamento de Medios y Marketing

Director para Latinoamérica de Ge

CARLOS JIMÉNEZ

Director Equipo Élite

DIEGO MARTÍNEZ

Web

ELMER GARCÍA

Directora de Ge para Ellas

BERENICE VILLANUEVA

Redactora del Mes

AMÉRICA BARAHONA

Diseño Gráfico

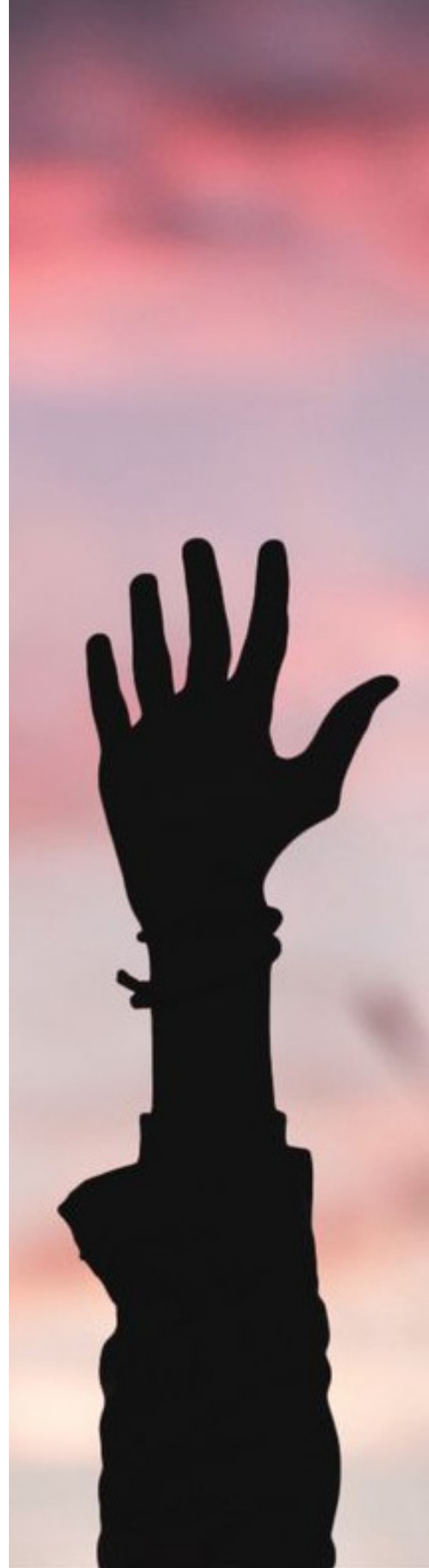
ANITA CAMPOS

Edición de Vídeos

KATERINE SERRANO

Revisión de Contenido

ABIGAIL GUZMÁN



¿En alguna ocasión has sentido miedo a lo desconocido, miedo a lo porvenir o miedo a los cambios?

Considero que en algún momento hemos estado expuestas a situaciones incómodas que nos hacen sentir temor.

A continuación meditaremos en el siguiente versículo.

“Y renovaos en el espíritu de vuestra mente”

Efesios 4:23

El apóstol Pablo nos motiva a renovar nuestra mente. Tomando en cuenta que en la misma se encuentra la inteligencia, la razón y la sabiduría.

No podemos omitir que la mente es el campo de batalla donde surgen pensamientos que, de manera automática pueden detonar en fobia y ansiedad, es por esta razón que Pablo nos motiva a renovar nuestra mente.



¡La
Fobia
y la
Ansiedad
de ir al

Dentista!

Es probable que lleves postergando tu cita al dentista por miedo al tratamiento a realizarte; quizá presentas algunas molestias en tu cavidad bucal, o tienes un tiempo de no hacerte una limpieza dental y se te está acumulando el sarro, o puedes estar empezando a desarrollar gingivitis (Enfermedades de la encía), caries u otras enfermedades bucales, y sabes que solo hay una manera de solucionar todo esto; ¡Si, amiga! No queda de otra. Entiendo que con sólo imaginarlo entras en pánico, tienes miedo insuperable, intentas auto - convencerte que una visita al dentista no es necesaria.

¿Te ha pasado?...



**No tengas
miedo de ir
al dentista**

Vamos a diferenciar entre la ansiedad y la fobia

La **fobia** es el miedo irracional y persistente a ir al dentista. Para ser considerado como una fobia, este miedo se debe prolongar durante al menos *seis meses*, mientras que la **ansiedad** la puedes sentir antes de ir al dentista (algo muy común en la sociedad, no solo en niños).

Quiérase o no, en ocasiones, ir al dentista es incómodo por la intervención invasiva que suelen hacer, ya que la boca es una zona muy sensible.



¿Es normal que sientas fobia o ansiedad por ir al dentista?

Si es normal y adaptativo que de alguna manera nuestro organismo detecte que hay un “peligro”, y que como consecuencia se active la ansiedad para “huir” o para “luchar”. Sin embargo, la fobia es algo mucho más serio para la persona que la padece, ya que afecta muy negativamente a su calidad de vida.

¿Cuáles son los Síntomas del miedo extremo de ir al dentista?

Hay que reconocer que desde pequeñas la mayoría han experimentado fobia a los procedimientos que realiza un dentista, por ejemplo: A que te pinchen con una inyección, a las cirugías o las extracciones de dientes, a la anestesia, al famoso ruido que hace el taladro. ***Como consecuencia al miedo, los pacientes suelen tensar los músculos y eso aumenta la sensibilidad al dolor.***

¡Tranquila! Todas experimentamos miedo a padecer dolor y en algunos casos tenemos miedo de tener un ataque de pánico en el momento de la intervención.

¿Cuáles son las causas que originan una fobia o ansiedad de ir al dentista?

Experiencias negativas pasadas. La típica escena de un niño que atraviesa una experiencia negativa en el dentista y que a partir de entonces condiciona el dentista con el dolor o estímulo fóbico, y que se generaliza a otros estímulos como bata blanca, ver los materiales. Etc.

¿Cómo puedes superarlo? ¿Cuál es el Tratamiento?

La Exposición en Vivo: Es uno de los tratamientos más eficaces para la fobia dental.

Si tienes miedo incontrolable puede ser útil empezar con ejercicios de exposición en imaginación o que veas vídeos sobre dentistas, para proseguir con la exposición en vivo cuando te sientas más preparada.

Espiritualmente podemos relacionarlo con el miedo de tomar decisiones como servir en un ministerio, temor al fracaso e inseguridad por el futuro. Etc.

Para superar el miedo hay que enfrentarlo, recuerda que todo esta en nuestra mente y el desafío es ver los problemas como oportunidades.

¡Cambia la palabra problema por desafío!

Porque;

“Los problemas te estacan y los desafíos te empoderan”.

La palabra nos dice:

**“Mira que te mando
que te esfuerces y seas
valiente; no temas
ni desmayes,
porque Jehová tu Dios
estará contigo en
dondequiera que
vayas.”**

Josué 1:9

Nunca lo olvides amiga, Dios está contigo en
todo lo que haces. ¡Ánimo! no dejes que
ningún miedo te estanque y no temas a los
cambios, es tiempo de renovar nuestra mente
todos los días.

Tu amiga y Dra.

América Barahona

Este material es un recurso gratuito para la Generación Emergente

Esperamos que haya sido de bendición a tu vida y liderazgo,

envíanos tu comentario o sugerencia.

Encontrarás más artículos, recursos, música y vídeos en nuestra

página web:

WWW.GENERACIONEMERGENTE.COM



GE PARA ELLAS



GE PARA ELLAS



Ellas Para