

METAMORFOSIS 1

EDITORIAL

Metamorfosis, que básicamente significa transformación, es el nombre que hemos elegido para este boletín. Una publicación cuyo fin principal es el de mantener informados a los socios, pero que al mismo tiempo, con el paso de los meses, servirá para plasmar la transformación y evolución de la asociación y sus socios. De ahí su nombre. Para ello iremos recopilando mes a mes la principal información referida a la asociación, como por ejemplo, el estado de los GAM, noticias, eventos, entrevistas y más.

AMTAES es una asociación basada en la ayuda mutua que conecta personas con dificultades y objetivos similares y, a su vez, tiende puentes para facilitar la salida del aislamiento. Para los que sufrimos algún tipo de trastorno de ansiedad, la evitación es uno de los efectos que tenemos en común, es por esto, que el mero hecho de formar parte y participar en un proyecto así, es de por sí un paso hacia delante. Nos permite conocernos mejor e interactuar y cuanto mayor sea la participación mayor será el beneficio. Cada uno a su ritmo y en su medida.

Se dice que se hace camino al andar, y como socios, nosotros ya hemos arrancado, así que... enhorabuena.

Aprovechamos desde aquí para agradecer a la Junta Directiva, comité de organización, coordinadores GAM, y las comisiones de medios de comunicación, página web, informativa y colaboradores en general por todo el trabajo y empeño que están poniendo en el funcionamiento y difusión de la asociación.

ÍNDICE

- **LOS GAM (Pág.2)**
- **ENTREVISTA CON... LAINE Y VERO (TAG) (Pág. 3)**
- **COMISIÓN DE PRENSA (Pág.4)**
- **COLABORACIÓN DE SOCIOS (Pág. 5)**

BREVES

- Como ya sabréis, está convocada la primera asamblea general de AMTAES para el 23 de enero en Madrid. Trataremos de informar sobre ello lo antes posible en próximas ediciones.

- Ya hemos superado la cifra de 130 socios y seguimos subiendo.

- Está prevista próximamente la emisión de un nuevo programa en el canal Cuatro en el que han participado 2 socios hablando sobre su experiencia con la fobia social. Estamos expectantes de ver el resultado final y el enfoque que le han dado los productores.

Para más información:

amtaes-asociacion.com

[Facebook para socios](#)

[Facebook fobia social España](#)

LOS GAM (Grupos de Ayuda Mutua)

Nos complace mucho informaros de que los GAM están empezando a funcionar, actualmente existen 7 grupos:

- Badajoz/Cáceres (Badajoz/Cáceres)
- Barcelona/Girona (Barcelona/Girona)
- Coruña/Pontevedra (A Coruña/Pontevedra)
- Euskadi/Santander (Vizcaya/Guiipúzcoa/Álava/Cantabria)
- Madrid (Madrid/Guadalajara/Segovia)
- Sevilla/Málaga (Sevilla/Málaga/Córdoba/Cádiz)
- Valencia/Alicante (Valencia/Alicante/Castellón/Murcia)



Los Grupos de Ayuda Mutua (grupos privados en Facebook) se han creado para:

- 1- Ofrecer apoyo y ayuda desinteresada entre los componentes.
- 2- Organizar encuentros presenciales.
- 3- 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.

En el boletín os iremos contando las actividades que se realicen en los GAM y os informaremos de los nuevos grupos que se vayan creando.

En los GAM de Euskadi/Santander, Barcelona y Madrid ya se han organizado algunos encuentros presenciales y los otros grupos están trabajando para empezar a reunirse lo antes posible, no os perdáis los boletines para conocer todos los detalles.

Animamos a todos los socios a que se den de alta en sus respectivos GAM y a que, poco a poco, empiecen a participar y se unan a las actividades y los encuentros presenciales.



ENTREVISTA CON... LAINE Y VERO (TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA)

La asociación AMTAES está compuesta por personas con diferentes trastornos de ansiedad. Hemos aprovechado el encuentro entre dos socias de diferentes provincias para conocer algo más sobre la ansiedad generalizada.

En primera persona Laine nos cuenta cómo fue la experiencia de conocer a Verónica.

Hola, me llamo Laine y soy socia de AMTAES, gracias a ello he conocido de forma virtual a muchas personas interesantes a las cuales me encantaría conocer en persona alguna vez.

Algunas es ,y será fácil, o por lo menos posible, porque viven cerca y pertenecen a mi GAM , pero otras quedan al destino, a la suerte, a las ganas y sobre todo a la oportunidad.

Recientemente yo tuve esa oportunidad, viajé a otra provincia por motivos familiares y aproveché para conocer a otra socia de AMTAES ,Verónica, que me hacía mucha ilusión conocer, ilusión que pasaba por encima de mi fobia.

La experiencia me resultó muy interesante, tremendamente constructiva y me aportó muchísimo.

Primero alegría por atreverme y porque es un avance que traspasa el objetivo de la asociación de verse en grupos de tu provincia, y siendo personas con problemas me resulta increíble.

Segundo porque resultó bien, casi como si ya nos conociéramos de antes.

Y tercero porque conocí un problema cuyo alcance yo no habría imaginado y me hizo empatizar, interesarme y compartir con naturalidad otros problemas amigos hermanos .

Yo tengo fobia social y ella ansiedad generalizada, ambos son trastornos de ansiedad de hecho y la ansiedad generalizada ,una de las posibles patologías asociadas a la fobia social muy común .

Me explicó muchas cosas y me hizo querer saber más de lo que es vivir con ansiedad en ese nivel, para lo cual le hice unas preguntas que transcribo a continuación:

¿Tienes ansiedad cada momento del día o sólo son crisis puntuales?

Ahora mismo, que llevo casi dos años con terapia y he estado en tratamiento psiquiátrico, sólo es en momentos puntuales y ataques de pánico llevo bastante sin que me den, pero antes sí, era una sensación casi constante de nerviosismo, angustia y miedo.

¿Te lo provoca algo determinado?

La ansiedad me la provocan las situaciones nuevas, tener que ir sola a algún sitio que no conozco o donde sé que puede haber mucha gente, ya que mi mente se pone a rumiar y a pensar en cosas negativas que me pueden pasar.

Los ataques de pánico me los provocho cuando he vivido alguna situación en la que me he puesto muy muy nerviosa y cuando se acaba en vez de pasar página y olvidarlo, sigo pensando en ello y analizándolo todo, pero nunca me dan en el momento, me dan cuando me relajo porque mi cabeza sigue dando vueltas al asunto. El último me lo provocó un accidente casero, me dejé la sartén al fuego y se llenó la casa de humo, en el momento reaccioné bien y rápido, pero cuando la cosa se calmó y ya todo estaba despejado fue cuando me dio el ataque y realmente fue por mi culpa, por no dejar de dar vueltas a lo que había pasado, pensando que nos podríamos haber intoxicado, que podría haber explotado la casa....

También hay días que estamos más nerviosos ya que tenemos el "sistema de alerta" muy sensible y cosas como los cambios de tiempo, el cambio de estación, los cambios de presión, nos afectan y nos alteran más de lo normal.

¿Cuáles son los síntomas físicos que te provoca?

Taquicardias o notar el corazón latiendo muy muy fuerte, ardor o dolor en el pecho, dolor en el brazo derecho, sensación de mareo y la cabeza embotada, sofocos, hormigueos en los brazos, piernas, boca, mucho miedo, temblores, náuseas... Depende de la intensidad y de lo que me deje llevar por el miedo. Los días posteriores a un ataque de pánico son como si me hubieran dado una paliza, me siento cansada, floja, me tiemblan las piernas, estoy mareada y me levanto con nauseas. Y los nervios me generan muchos proble-

mas estomacales, sensación de mareo, dolores de cabeza o de espalda por estar todo el rato en tensión, insomnio.

¿En qué limita tu vida?

He dejado de salir bastante. Cuando me ofrecen algún plan me lo pienso mucho y sopeso las circunstancias, si pienso que puede haber mucha gente, lo lejos que me pilla de casa, en qué tipo de transporte tengo que ir... etc.

Ya no voy a conciertos, no viajo, intento no dormir fuera de casa y he llegado a no comer fuera de casa, no comía nada que no hubiera comprado yo. Me he vuelto un poco hipocondríaca, siempre que me duele algo pienso que tengo alguna enfermedad grave. El mes siguiente a darme el primer ataque de pánico, casi no podía salir sola de casa, solo de pensarlo me ponía a temblar, tenía una sensación constante de mareo y me dolía la cabeza, pero tengo un perro y no me quedaba más remedio que hacerlo, tenía que bajar sola a la calle y eso me ayudó mucho, bajaba temblando y mareada, pero bajaba, siempre con el móvil en la mano, incluso cuando estaba en casa llevaba el móvil encima, hasta me duchaba con el móvil cerca.

¿Qué te gustaría decirle al mundo, si pudieras, respecto a la ansiedad generalizada?

Que es muy jodido!!! Y que nadie sabe lo que es hasta que no se sufre, la gente no entiende que te dé miedo algo tan normal como por ejemplo subirte a un autobús o hacer cola en algún sitio y a veces pueden llegar a pensar que no hacemos las cosas porque no nos da la gana, porque somos vagos o perezosos.

¿Cómo explicarías tú la ansiedad generalizada?

Un estado constante de nerviosismo, miedos irracionales, angustia, todo te agobia, todo te da miedo y no lo puedes evitar, te vuelves hipocondríaco y un pequeño dolor de cabeza se convierte en un tumor, siempre pensando en negativo, te aíslas por miedo a que te vean así, a que te dé algún ataque fuera de casa, no duermes, estás cansado, irritable.

¿Se supera?

Espero que sí!! Me niego a vivir así el resto de mi vida.

Yo he mejorado mucho gracias a la terapia y a las técnicas que me ha enseñado mi psicóloga, también me ayuda mucho la relajación y el mindfulness, desde hace unos meses ya no tomo nada, el psiquiatra me dio el alta y no tomo pastillas desde agosto, sigo con la psicóloga, pero ahora las sesiones son una vez cada mes o mes y medio. Ya no estoy nerviosa todo el rato, puedo hacer muchas cosas que antes ni me había imaginado que podría volver a hacer, aunque me faltan otras muchas que espero superar poco a poco. Hay que enfrentarse a los miedos porque son irracionales y hay que pedir ayuda y dejarse ayudar.

COMISIÓN DE PRENSA

Desde el momento de la creación de AMTAES se hizo imprescindible de forma inmediata la creación de una comisión de prensa, tanto para dar a conocer la fobia social y trastornos de ansiedad, como para dar publicidad a la asociación para así crecer e ir cumpliendo los otros objetivos, como son la creación de los GAM.

Desde entonces dicha comisión no ha parado de trabajar. Buscando direcciones de periódicos de toda España, haciendo una carta modelo como primer objetivo y enviándola, de forma oficial desde AMTAES como asociación, a una gran cantidad de periódicos así como a televisión.

Al mismo tiempo y sin descanso se ha hecho publicidad de la asociación por internet, en páginas de salud, blogs, webs, foros, asociaciones, revistas virtuales etc.

También se ha buscado contactar de forma personal con periodistas y personas de relevancia que pudieran interesarse en nuestra lucha e involucrarse en la misma.

El trabajo ha tenido sus frutos, el nombre de nuestra asociación AMTAES se va conociendo poco a poco por la red.

Estamos inscritos en la asociación "Somos pacientes".

Se han escrito pequeños artículos, en páginas, como ConSalud.es, facilísimo, blogs, asociaciones, etc....

No todos los periódicos contestan pero cuando lo hace alguno nos sentimos muy satisfechos. A pesar de no ser fácil la comisión no se rinde y su trabajo es perseverar y seguir con un goteo permanente y constante.

En los pocos meses que lleva funcionando la asociación, la comisión de prensa ha conseguido que se publiquen dos artículos más importantes. Una entrevista al presidente de AMTAES en el periódico DEIA y el último y más reciente en la Vanguardia.

A raíz de este último un programa de televisión se ha interesado en nosotros.

Actualmente la comisión está tratando de incidir en la publicidad de las provincias que están a poco de tener los miembros necesarios para formar un grupo, así como la de las personas que manifestaron interés en la asociación, pero que aún no han dado el paso.

COLABORACIÓN DE SOCIOS

Presentamos en este primer boletín la sección "colaboraciones", abierta y disponible para todos los socios, en él cabe todo el arte y la creatividad, toda forma de expresión, representación, difusión, orientada a nuestro tema común fobia social y trastornos de ansiedad.

Dejad volar vuestra imaginación, utilizad vuestros hobbies, vuestros puntos fuertes y habilidades para mostrar nuestros problemas comunes de mil formas diferentes. Música, poesía, narración, dibujo, fotografía... todo cabe.

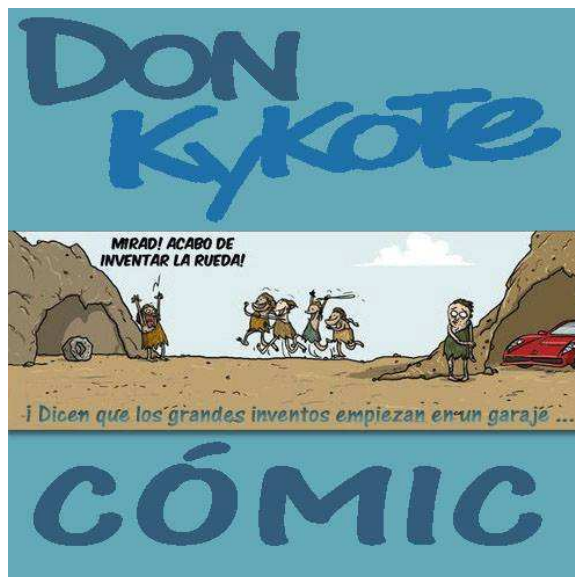
Quien quiera colaborar y que su trabajo se publique en el boletín, sólo tiene que mandarlo al correo de la asociación amtaesasociacion@gmail.com y poner en el asunto "colaboración boletín".

Animaos a participar!!!

Inauguramos la sección presentando "Cómico", la maqueta en la que uno de nuestros socios ha estado trabajando durante 3 años y que estará disponible para descargar en breve. [Facebook Don Kykote](#)

En sus canciones Don Kykote no solo muestra las dificultades que conllevan la timidez y la fobia social, también manifiesta las emociones, miedos y preocupaciones que él siente y que siempre intenta solucionar de la manera más positiva posible.

Un trabajo que cuida mucho las líricas y que su autor define como Rap lúdico y orgánico por la cantidad de sentimientos y emociones que habitan en cada canción.



Os dejamos la letra de una de sus canciones como muestra de su gran trabajo.

*"En mi torre de marfil enclaustrado como una monja
Estuve escribiendo soñando con peonzas
Me suicide con una soga y desperté en otro sueño
Los problemas me siguen como un perro a su dueño
Porque me empeño me niego a echar la culpa a otros
Muchos tipos de inseguridad se esconden con adornos
Maquillaje, Botox y en tu rostro un trampantojo
Lo mío es un lio mental como el de todos
Desde el granuja hasta el flojo, comparten ansiedad
Me quedo en casa la mayor parte del tiempo como Alf
No tengo edad para hacer el gamba ni quiero llamar la atención
Al cojo le falta una pierna al tímido conversación
No es lo mismo, jno! Pero me siento un inválido social
Un misántropo, un escritor pesimista como Philip Batz"*