

# Irritabilidad

Las personas con cáncer y sus familiares se encuentran bajo una enorme presión para poder afrontar eficazmente los tratamientos, efectos secundarios y ansiedad que trae consigo un diagnóstico de cáncer. La irritabilidad es un síntoma común de ansiedad que puede llevarnos a explotar con las personas de nuestro entorno o puede hacer que la gente o las situaciones nos molesten con facilidad. Si le preocupa sentirse más irritable o perder la paciencia con las personas o situaciones, tenga presente que esta es una reacción normal producto del estrés y su malestar. Es muy probable que se trate de un problema de corto plazo que desaparecerá a medida que empiece a sentirse mejor.

La irritabilidad puede manifestarse de dos formas distintas: “irritabilidad por factores físicos” e “irritabilidad por factores emocionales”. La primera surge cuando aumenta la ansiedad frente a multitudes o al estar cerca a otros. Cuando estamos muy tensos, podemos irritarnos fácilmente si las personas (en especial, extraños o personas ajenas a la familia) invaden nuestro espacio personal o hacen algo que nos moleste (hablar fuerte, masticar goma de mascar, etc.).

La irritabilidad por factores emocionales proviene de nuestras percepciones acerca de aquellos que nos rodean. Usted podría molestarse si ve cierta expresión en el rostro de un ser querido o preocuparse al sentir que están juzgando sus acciones y emociones. Usted podría estar más sensible que antes y sentirse criticado, aunque probablemente no sea así. Las personas tendrán reacciones distintas y estas probablemente cambiarán con el tiempo, pero recuerde que no está solo y que la irritabilidad es una manifestación de la ansiedad que experimenta tanto a nivel corporal como emocional.

La ira también es una respuesta normal y saludable de las personas con cáncer. Expresar la ira de forma productiva y reflexiva puede evitar que las emociones se acumulen y potencialmente desencadenen en problemas emocionales más graves, como hostilidad, culpabilidad e impulsos abusivos. Una comunicación abierta con las personas de su entorno lo ayudará a evitar que sus emociones se acumulen hasta provocar un estallido de emociones negativas.

## ¿Qué puede hacer para controlar su irritabilidad?

- Dese un respiro. Es normal sentirse irritable algunas veces y, otras, serán las personas de nuestro entorno quienes se irriten con nosotros.
- Hable con sus familiares, amigos, doctor, enfermera y/o trabajador social del área oncológica sobre lo que siente. No espere a que las cosas se acumulen hasta sentir que explotará de ira.
- Tómese un descanso. Busque formas de relajarse y reorganizarse. Aprenda a reconocer los signos y aléjese o busque un tiempo para respirar profundo.
- Discúlpese rápido. A nadie le gusta estar molesto y, por lo general, no es nuestra intención ser crueles o hirientes.
- Únase a un grupo de apoyo para escuchar cómo hacen otras personas para manejar sus emociones.
- Busque ayuda profesional de un terapeuta especializado en pacientes con cáncer.
- Consulte a su médico o terapeuta sobre algún medicamento para aliviar la depresión y ansiedad.
- Pruebe con actividades para aliviar el estrés, como meditación, yoga o Tai Chi.
- Utilice el humor, busque algo que lo haga reír todos los días.
- Muchos afirman que la oración es una herramienta útil para enfrentar la montaña rusa de emociones.
- Lleve un diario para registrar y descargar sus sentimientos.