

ANSIEDAD

EXTRA-DIMENSIONAL



Y TÚ

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD EXTRA-DIMENSIONAL?

Ansiedad Extra-Dimensional (EDA) es el término utilizado para dos tipos de condiciones de estrés derivadas de la catástrofe del 2 de noviembre de 1985 y sus continuas secuelas. El primero es un miedo general a los eventos de incursión dimensional o *exoteutifobia*. El segundo es una clase especial de trastorno de estrés postraumático (TEPT) relacionado con encuentros cercanos con entidades cefalópodas exóticas (ECE). No existe una cura conocida para la EDA, pero los síntomas se pueden controlar con asesoramiento y psicoterapia.

SÍNTOMAS COMUNES

FLASHBACKS Y MEDITACIÓN OBSESIVA

Los recuerdos de su trauma de ECE pueden regresar en cualquier momento o ser evocados por recordatorios de ellos. Puede sufrir confusión y terrores nocturnos. Muchos con EDA simplemente no pueden dejar de pensar o reflexionar sobre su trauma de ECE y se sienten como si estuvieran atrapados para siempre en ese momento.

HIPER EVASIÓN E HIPERVIGILANCIA

Puede hacer todo lo posible para distanciarse de personas, lugares o cosas relacionadas con su trauma de ECE. Por el contrario, puede volverse agorafóbico y propenso a gastar demasiado en tecnologías de protección de la ECE.

CAMBIOS NEGATIVOS DE IDENTIDAD, RELACIONES O VISIÓN DEL MUNDO

La forma en que se concibe a sí mismo o a los demás ha sido transformada por su trauma ECE. Es posible que tenga dificultades para acceder a sus emociones o confiar en los demás. Aquellos que sufren de EDA a menudo encuentran difícil encontrar consuelo en la religión o el gobierno.

PARANOIA, PENSAMIENTOS SUICIDAS, BÚSQUEDA DE EMOCIONES

Puede creer que operadores psíquicos están manipulando sus pensamientos. Puede estar siempre atento al peligro o seducirlo. Podría adoptar rápidamente respuestas instintivas como luchar o huir. No es raro sentirse sin esperanza y sucumbir a la desesperación.

COMÚN PERCEPCIONES INCORRECTAS

EDA NO ES REAL.

A lo largo de los años, algunos han expresado dudas sobre la validez de la EDA debido a las controversias sobre la naturaleza del TEPT en general. La evolución de las explicaciones y las teorías de la conspiración sobre el Evento de Incurción Dimensional también han complicado la comprensión de la EDA o la han estigmatizado. Lo que sigue siendo innegable es que millones de personas en todo el mundo sufrieron lesiones mentales en diversos grados por la onda de choque psíquica certificable desatada el 2 de noviembre de 1985. Y con las lluvias de ECE todavía ocurriendo 25,4 veces al año de media (*Informe del Departamento de Asuntos Extra-Dimensionales de 2007*), la Asociación Estadounidense de Psiquiatría continúa reconociendo a la EDA como una enfermedad psicológica legítima.

EDA NO ES COMÚN.

Si bien es cierto que en los últimos años se les ha diagnosticado a menos personas EDA de clase especial, el Instituto Veidt de Estudios Extra-Dimensionales estima que más de 50 millones de personas en todo el mundo continúan sufriendo de EDA generalizada. De hecho, en Rusia y China que han experimentado un número desproporcionado de lluvias de ECE desde 2001. EDA ha ido en aumento.

EDA NO ES TAN GRAVE COMO SOLÍA SER.

En todo caso, la EDA se ha vuelto más compleja y difícil de tratar. Investigaciones recientes del Instituto Veidt han descubierto que las personas que padecen EDA han comenzado a experimentar síntomas más pronunciados y eclécticos, a menudo en respuesta a las actitudes culturales cambiantes sobre las ECE. Si las personas dudan de su EDA, o si ve que personas que alguna vez sufrieron EDA encuentran formas de superarlo, es posible que se sienta más desesperanzado y experimente síntomas diferentes o más graves.

ASESORAMIENTO/ PSICOTERAPIA

TERAPIA DE PROCESAMIENTO COGNITIVO (CPT)

CPT le enseña cómo identificar los pensamientos relacionados con EDA y cambiarlos para que sean más precisos y causen menos estrés.

TERAPIA PROLONGADA EN GRUPO Y EXPOSICIÓN (PGE)

En PGE, se reúne con otras personas que padecen EDA y habla sobre su condición como un medio para ser conocido, aliviará el estrés y sentirá consuelo. También puede volver a visitar lugares seguros relacionados con su trauma de ECE con el propósito de desarrollar una mayor resistencia para manejar el estrés de su EDA.

TRABAJO DE INOCULACIÓN DE ESTRÉS (SIT)

SIT les enseña a los pacientes un conjunto de habilidades que pueden usar para gestionar su EDA. Estas habilidades pueden incluir relajación, interrupción del pensamiento, diálogo interno positivo y meditación.

DESENSIBILIZACIÓN Y REPROCESAMIENTO POR MOVIMIENTO OCULAR (EMDR)

EMDR implica pensar en imágenes y sentimientos relacionados con EDA que lo angustian mientras realiza movimientos oculares rápidos.

TERAPIA CON MASCOTAS (PT)

PT lo implica a adoptar un animal, como un perro o un gato (natural o genéticamente modificado), y cuidarlo como una forma de dejar de pensar en su trauma, desarrollar sus habilidades sociales y volver a involucrarse en la vida.

Pregúntele a su psiquiatra o terapeuta qué tratamiento es adecuado para usted.