

Ansiedad



La ansiedad es la respuesta del cerebro ante el estrés y constituye una alerta ante situaciones amenazantes o difíciles. Es normal experimentarla de forma ocasional, sin embargo, sentir preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos que son difíciles de controlar e interfieren con las actividades cotidianas, pueden ser síntomas de lo que se conoce como trastorno de ansiedad.

¿Cómo puedo reconocer el trastorno de ansiedad?

- Percibir ciertas situaciones como amenazantes, aunque no lo sean
- Enfrentar una gran dificultad para lidiar con situaciones de incertidumbre
- Incapacidad o miedo a tomar decisiones
- Dificultad para dejar de lado temas que preocupan
- Sensación constante de nerviosismo o angustia
- Incapacidad para relajarse
- Dificultad para concentrarse
- Tener constantes pensamientos intrusivos que generan intranquilidad



La ansiedad puede llegar a ser incapacitante y afectar varias áreas de la vida de la persona, así como provocar o empeorar otros padecimientos como:

- Problemas digestivos
- Dolores de cabeza y migrañas
- Problemas del corazón
- Problemas para dormir e insomnio

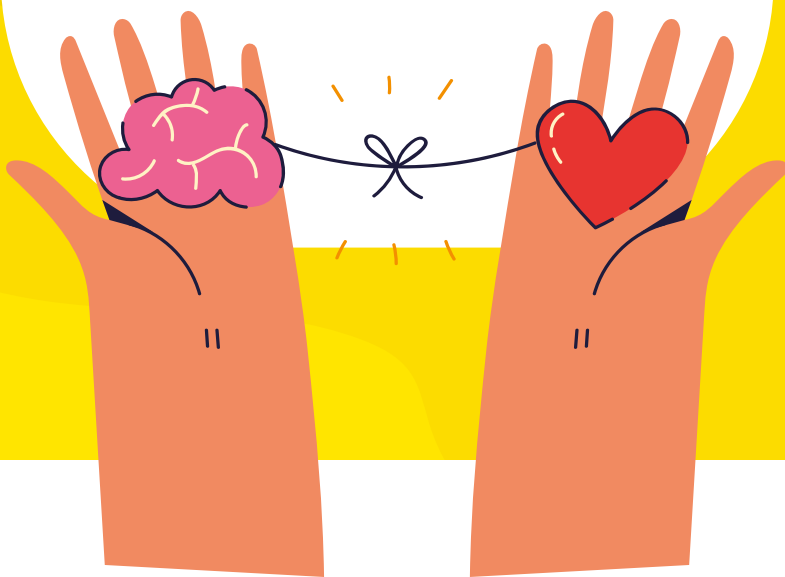
Síntomas físicos que pueden ser indicadores de ansiedad

- Taquicardia
- Respiración agitada o falta de aire
- Sudoración
- Temblor, agitación
- Trastornos del sueño
- Fatiga
- Tensión o dolor muscular
- Irritabilidad

Pedir ayuda

Con acompañamiento emocional y/o tratamiento psicoterapéutico y en ocasiones psiquiátrico, la situación puede hacerse más llevadera y mejorar considerablemente.

Es importante identificar las causas del estrés y explorar formas de encontrar cierta calma, aunque sea por momentos breves, ya que esa experiencia contrarresta el estado general de intranquilidad y preocupación y abre la oportunidad de experimentar otro estado mental y emocional.



Puede ayudar:

- + La psicoterapia o alguna otra forma de acompañamiento emocional
- + Practicar técnicas de relajación, meditación o breves ejercicios de mindfulness (atención plena)
- + Esparcimiento en la naturaleza
- + Descanso
- + Hablar con alguien
- + Respirar lenta y conscientemente



¿Te gustaría saber más?
Ve nuestras cápsulas

