

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Es un sentimiento de preocupación, miedo, desasosiego... La **ansiedad** se puede presentar cuando tenemos situaciones conflictivas o difíciles, usualmente al resolver estas situaciones desaparece.

Origen

Su origen es "multifactorial", es decir, que intervienen cosas del cuerpo, la mente y el ambiente en el que se encuentra cada individuo.

Tratamiento

Depende de los síntomas que tenga cada persona, sin embargo debido a que es generado por diversas causas, el tratamiento debe estar enfocado en estas causas.

Para su tratamiento intervienen los médicos generales, psiquiatras y psicólogos.

Se puede incluir dentro del tratamiento el uso de medicamentos, sin embargo, existen otras medidas que nos pueden ayudar a disminuir la ansiedad como:



Realizar ejercicios de relajación y de respiración.



Realizar actividades físicas.



Buscar pasatiempos, realizar actividades fuera de casa. Buscar pasatiempos, realizar actividades fuera de casa.



Balancear la dieta, disminuir alimentos que contengan cafeína, bebidas estimulantes, alcohol, alimentos altos en grasas y carbohidratos.



Organizar mejor su tiempo, decidiendo qué cosas tiene que hacerlas necesariamente y qué cosas se pueden aplazar para otra ocasión.

¿Cómo prevenirlos...?

Identifique todas aquellas situaciones que le provocan aumento de tensión y que afecten su conducta

Planee que acciones pueden reducir esta tensión

No se genere estrés, evite fantasías fatalistas o amenazantes

Si es persistente y causa un malestar significativo e interfiere en la realización de las actividades diarias de la persona, es **IMPORTANTE ACUDIR A VALORACIÓN MÉDICA** ya que existen diferentes trastornos de ansiedad que comparten estos síntomas.

La persona puede experimentar algunos síntomas psicológicos y otros físicos como:



Miedo a que algo malo suceda



Irritabilidad e intranquilidad



Tensión muscular



Dificultad para relajarse y concentrarse



Dificultad para dormir



Ganas de correr



Preocupación excesiva ante diversas situaciones



Palpitaciones, opresión torácica, sensación de ahogo, sudoración y temblor