

Ansiedad

Los trastornos de ansiedad son el problema de salud mental más común en los Estados Unidos y afectan a 40 millones de adultos. Sin embargo, todos los trastornos de ansiedad tienen una cosa en común: miedo excesivo y persistente, o preocuparse en situaciones que no son amenazantes. Cuando los sentimientos de miedo y angustia intensos se vuelven abrumador y nos impide realizar las actividades cotidianas, un trastorno de ansiedad puede ser la causa.

CINCO HECHOS SOBRE LA ANSIEDAD:

1. Hay muchos tipos de trastornos de ansiedad, cada uno con diferentes síntomas. Los tipos más comunes de trastornos de ansiedad incluyen trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, trastorno de pánico y fobias.
2. La ansiedad se siente como anticipar lo peor y estar atento a las señales de peligro, y puede crear sentimientos de aprensión o pavor, tensión, e irritabilidad.
3. Los síntomas físicos pueden incluir un corazón acelerado o palpitante; falta de aliento sudoración, temblores y espasmos; dolores de cabeza y fatiga e insomnio.
4. Los diferentes trastornos de ansiedad tienen sus propios conjuntos de síntomas y su propio plan de tratamiento. Pero hay tratamientos comunes que son utilizados como la psicoterapia, medicamentos y enfoques complementarios de salud.
5. Los trastornos de ansiedad pueden ocurrir junto con otras afecciones de salud mental como la depresión y, a menudo, pueden empeorar las afecciones relacionadas.

CINCO COSAS QUE PUEDE HACER POR SÍ MISMO:

1. La ansiedad es un estado mental orientado al futuro. En lugar de preocuparse por lo que va a suceder, pregúntese: ¿Qué está pasando ahora mismo? Estoy a salvo?
2. La respiración profunda te ayuda a calmarte. Concéntrate en inhalar y exhalar uniformemente o intente respirar de forma cuadrada.
3. Sigue la regla 3-3-3. Mira a tu alrededor y nombra tres cosas que ves. Luego, nombra tres sonidos que escuches. Finalmente, mueve tres partes de tu cuerpo.
4. Evite el alcohol. Cambia los niveles de serotonina y otros neurotransmisores en el cerebro, lo que empeora los síntomas.
5. Muchas personas encuentran que la actividad física es beneficiosa para su bienestar. Algunos tipos de tratamientos para la mente y el cuerpo son ejercicios aeróbicos y anaeróbicos como caminar o nadar, yoga o meditación.

PARA APRENDER MAS Y OBTENER AYUDA



<https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders>



<https://www.verywellhealth.com/anxiety-symptoms-5086955>

