

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

La mayoría de las personas experimentan sentimientos de ansiedad de vez en cuando. Los trastornos de ansiedad, sin embargo, son enfermedades que hacen que las personas con frecuencia se sientan asustadas, angustiadas e incómodas sin razón aparente. Con frecuencia están acompañados de depresión y / o abuso de sustancias.

Si no se trata, los trastornos de ansiedad pueden disminuir drásticamente la calidad de vida de un individuo



tratamiento:

Psicoterapia/Asesoramiento
Medicamentos antidepresivos
Combinación de ambos

TRASTORNOS DE ANSIEDAD COMUNES

1 TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

- * Preocupación crónica y exagerada por los eventos de la vida cotidiana
- * Dura al menos 6 meses
- * Casi siempre anticipando el peor resultado posible
- * Síntomas físicos: fatiga, temblores, tensión muscular, dolores de cabeza, náuseas

2 FOBIA SOCIAL / TRASTORNO DE ANSIEDAD

- * Más que solo timidez cuando en lugares públicos
- * Temor intenso a situaciones sociales en las que la persona está expuesta a personas desconocidas
- * Constantemente ansioso por un posible escrutinio de los demás

3

DESORDEN DE PÁNICO

- * Ansiedad y miedo debilitantes que surgen con frecuencia y sin causa razonable
- * Sentimientos intensos de estar fuera de control
- * Caracterizado por ataques de pánico*

4

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO (TOC)

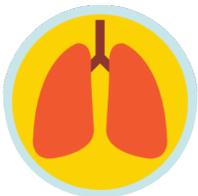
- * Diferente de tener un fuerte deseo de organización
- * Pensamientos crónicos (obsesiones) y comportamientos (compulsiones)
 - * Rituales intrusivos que afectan el funcionamiento diario, como SIEMPRE girando el pomo de la puerta 7 veces antes de abrir

* RECONOCIENDO UN ATAQUE DE PÁNICO

Inicio abrupto de miedo intenso o malestar que dura aproximadamente 5-20 minutos

- Golpe de corazón o aceleración del ritmo cardíaco
- Falta de aliento
- Dolor o malestar en el pecho
- Náuseas
- Miedo a morir
- Mareos
- Temblor
- Escalofríos o sensaciones de calor
- Entumecimiento
- Sudoración

* MANEJANDO UN ATAQUE DE PANICO



Siéntate y respira lentamente por la nariz, mantén la presión durante 3 segundos y luego exhala por la boca



Libera la tensión en tus músculos



Valide sus emociones y aleje los pensamientos negativos



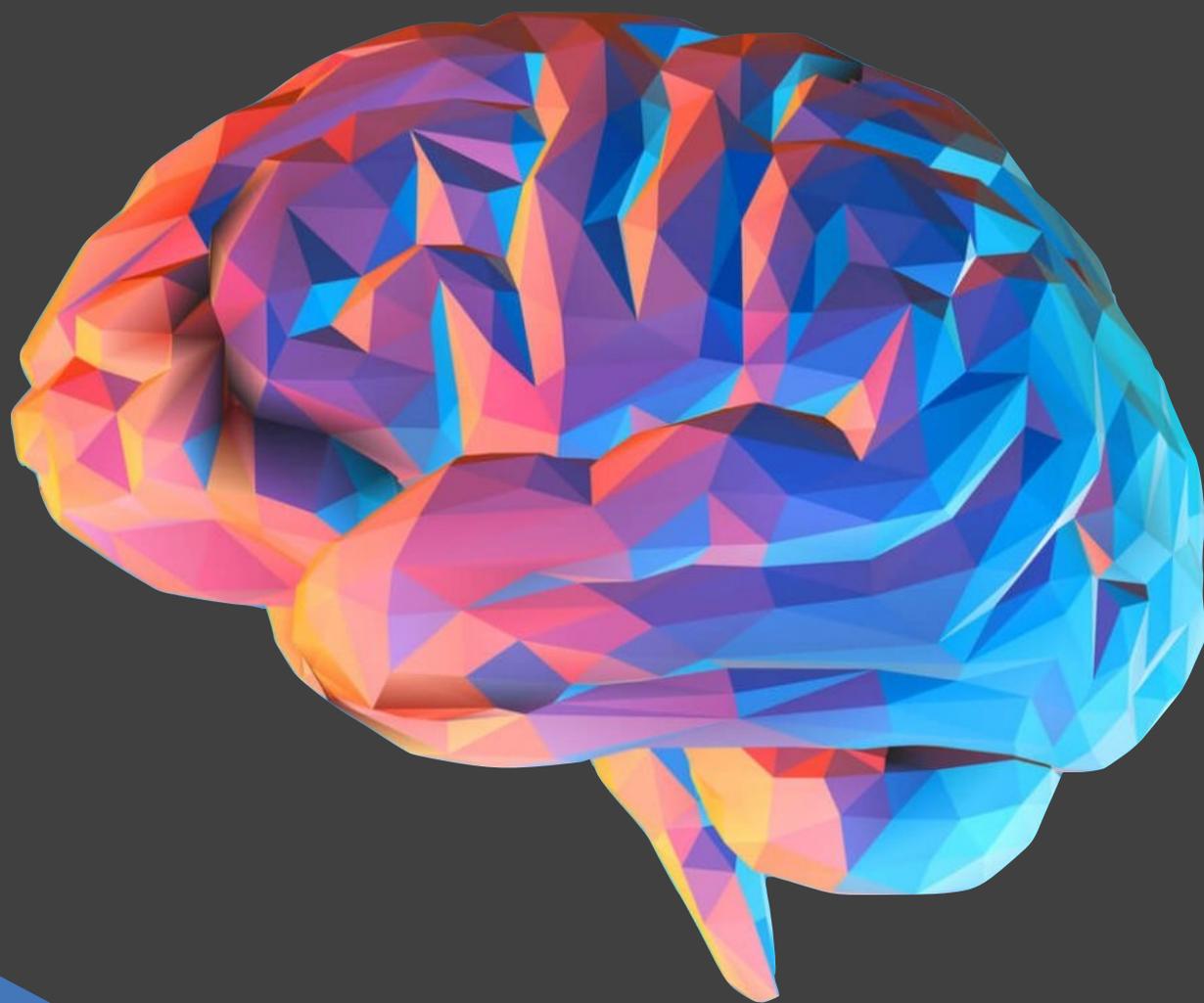
La falta de sueño puede ser un desencadenante. Intenta dormir de 7 a 8 horas por noche



Hable con alguien en quien confíe y con quien se sienta cómodo

NAVEGANDO POR LA SALUD MENTAL

Una Guía de Recursos Educativos



NASHVILLE INTERNATIONAL
Center for Empowerment

2018