

Estrés y ansiedad ¡VAMOS A RELAJARNOS!

El estilo de vida que llevamos, el estrés, las exigencias que nos impone la sociedad y que nos imponemos nosotros mismos, la falta de educación emocional, así como las nuevas tecnologías están fomentando el aumento importante de patologías de origen **psicológico**, siendo el **trastorno por ansiedad** el que más impacto está provocando en la sociedad.

¿Qué es la ansiedad?



La **ansiedad** es una respuesta normal a una amenaza o una situación de estrés psicológico. Está relacionada con la sensación de miedo y cumple una importante función en la supervivencia. Cuando alguien tiene que afrontar una situación peligrosa, la ansiedad desencadena una respuesta de lucha o huida.

La ansiedad puede ayudar a una persona a adaptarse a los factores estresantes más comunes al motivarla a prepararse, practicar y ensayar. Incluso puede incitar a una persona a abordar situaciones potencialmente peligrosas con la debida cautela.

Sin embargo, **la ansiedad se considera un trastorno** cuando:

- ✓ Ocurre en momentos inapropiados.
- ✓ Ocurre con frecuencia.
- ✓ Es de tal intensidad y duración que interfiere en el desarrollo de la actividad habitual de la persona.



Cómo reconocer la ansiedad

Es importante reconocer que estamos pasando por un proceso de ansiedad antes de que esta derive un trastorno psiquiátrico más grave, hay una serie de síntomas que nos deben poner en alerta:

- ✓ Dificultad para lidiar con situaciones de incertidumbre.
- ✓ Temperamento indeciso y miedo a tomar la decisión equivocada.
- ✓ Incapacidad para dejar de lado u olvidar una preocupación.
- ✓ Incapacidad para relajarse, sensación de nerviosismo y sensación de excitación o de estar al límite, irritabilidad.
- ✓ Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
- ✓ Dificultad para concentrarse, o sensación de que la mente se «pone en blanco».
- ✓ Trastornos del sueño.
- ✓ Tensión o dolores musculares, cefaleas.
- ✓ Náuseas, diarrea o síndrome del intestino irritable.
- ✓ Aumento del ritmo cardíaco.
- ✓ Respiración acelerada (hiperventilación)
- ✓ Sudoración.
- ✓ Sensación de debilidad o cansancio.



Cómo prevenir la ansiedad.

- ♥ Hacer **ejercicio** físico.
- ♥ **Comer** saludable.
- ♥ Buena higiene del **sueño**.
- ♥ Tiempo para **autocuidado** físico y mental.

❖ **Técnicas Mindfulness;** Vivir en el presente, el pasado ya pasó y no lo podemos cambiar, el futuro ya lo afrontaremos.

❖ **Técnicas de relajación.** Nos ayudan a disminuir los elevados niveles



de tensión que percibimos cuando no nos encontramos bien. Estas técnicas están basadas fundamentalmente en la respiración, dado que ésta no solo es necesaria para oxigenar nuestro organismo, sino que influye en la regulación de nuestro cerebro y sistema nervioso.

Consultar al médico en los siguientes casos:

- ✓ Sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida.
- ✓ Tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos.
- ✓ Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas.
- ✓ Tienes pensamientos o conductas suicidas; acudir de inmediato a urgencias.

¡juntos para mejorar nuestra salud!