

COMPRENDER LA ANSIEDAD Y DESARROLLAR LA RESILIENCIA

Ansiedad: Generalmente es interna, lo que significa que es su reacción al estrés. Por lo general, implica un sentimiento persistente de aprensión o temor que no desaparece, y que interfiere con la forma en que vives tu vida. Es constante, incluso si no hay una amenaza inmediata.

Estrés: Generalmente es una respuesta a una causa externa, como tomar una prueba grande o discutir con un amigo. Desaparece una vez que se resuelve la situación. Puede ser positivo o negativo. Por ejemplo, puede inspirarlo a cumplir con una fecha límite o puede hacer que pierda el sueño.

Tanto el estrés como la ansiedad pueden afectar su mente y cuerpo. Puede experimentar síntomas como:

- Preocupación excesiva
- Inquietud
- Tensión
- Dolores de cabeza o dolor corporal
- Presión arterial alta
- Pérdida de sueño

SÍNTOMAS COMUNES DE ANSIEDAD

Físico

- Palpitaciones
- Sudar excesivamente
- Tensión muscular
- Mareos
- Desmayo
- Indigestión, diarrea
- Problemas respiratorios

Emocional

- Preocupación constante
- Irritabilidad
- Problemas de concentración
- Dificultad para dormir
- Fatiga

TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad generalizada

- Es el trastorno más común entre los adultos.
- Consiste en períodos a largo plazo en los que una persona sufre de preocupación excesiva y constante.
- La preocupación no se centra en un objeto o situación en particular, sino que es generalizada.

Trastorno de pánico (ataques de pánico)

- La persona sufre episodios breves (menos de 10 minutos).
- Períodos intensos de terror y agitación, generalmente acompañados de síntomas físicos
- Náuseas, mareos, vómitos, etc.
- Se repiten e interfieren seriamente con la vida diaria de la persona.
- Una variante de este trastorno es el trastorno de pánico con agorafobia:
 - Sientes que solo estás seguro en la casa.

Trastorno de estrés postraumático

- En el caso del estrés postraumático, la ansiedad es causada por un evento traumático previo.
- Este tipo de evento puede tener un fuerte impacto emocional en la persona que interfiere con su capacidad para funcionar en la vida diaria.
- Suelen ser situaciones extremas para la persona, por ejemplo una catástrofe natural, un accidente, una guerra, abuso sexual, violencia, víctima de robo, etc.

Síntomas del TEPT

- Flashbacks
- Pesadillas
- pensamientos intrusivos
- Ansiedad
- Evitación y cambios en el estado de ánimo y el pensamiento
- volver a experimentar el evento traumático
- evitar recordatorios del trauma
- Sobresalta fácilmente

Otros trastornos

Fobias, miedos y aversiones

- Miedo a algo específico
- Los síntomas provienen de estar expuesto a lo que causa el miedo

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

- Pensamientos excesivos o persistentes que conducen a un comportamiento repetitivo

Trastorno de ansiedad social

- Miedo excesivo a situaciones en las que la persona se siente evaluada por otros.
- Puede incluir reuniones, conversaciones con extraños, ser observado mientras da un discurso o presentación

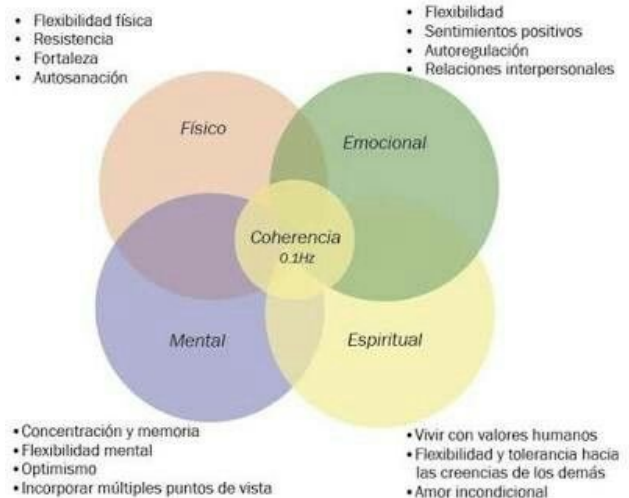
Trastorno de ansiedad por separación

- La ansiedad por separación crea miedo o estrés indebido al separarse de un apego o figura significativa en niños

CONSEJOS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD

- NO oculte su propia ansiedad
- Controle su estrés
- Sepa qué lo desencadena
- Modelo a seguir
- Tenga un plan
- Aléjese si es necesario

Las 4 dimensiones de la resiliencia



Buscar Profesional Tratamiento

El tratamiento más común para los trastornos de ansiedad son la **psicoterapia** y **medicina**. Dependiendo de la gravedad de la situación, su médico puede recomendar uno, o ambos en combinación.

- **TCC-Terapia cognitivo-conductual y terapia de exposición**
 - Si corresponde, la escuela del niño puede incluirse en el plan de tratamiento si es necesario y apropiado.
 - Para los niños muy pequeños, involucrar a los padres en el tratamiento es crucial y clave.

Departamento de Salud Mental del Condado de Los Ángeles

Línea directa 24/7 (800) 854-7771