



¿ESTOY PREOCUPADO O ES ANSIEDAD?

Todo el mundo se preocupa y tiene sentimientos de ansiedad en algún momento de su vida. Cómo

¿Sabe qué es la preocupación o la ansiedad y cuándo es un problema? ¿Y cómo aprendes como manejar las ansiedades para evitar que afecten su vida diaria?

Cuando está preocupado, generalmente se siente preocupado o preocupado por algo.

La preocupación generalmente no dura demasiado y no causa miedo.

Cuando está ansioso, suele experimentar nerviosismo o miedo a que algo malo está a punto de suceder. Experimenta síntomas físicos como más rápida respiración, palmas sudorosas o corazón acelerado, pero por lo general puede seguir haciéndolo todos los días tareas y los síntomas se calman.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

- Preocupación excesiva que es difícil de controlar
- Aumento de los latidos del corazón
- Respiración rápida
- Sentirse irritable, inquieto
- Fatiga, dificultad para concentrarse
- Tensión muscular
- Dificultad para dormir

- Un miedo específico a algo, por ejemplo, a las arañas.

- Evitación
- Sentir que está perdiendo el control o necesita escapar

Causas de preocupación y ansiedad y cómo puede ayudar

Desde que comenzó el tiempo, para asegurar nuestra supervivencia, los humanos fueron programados para sentir ansiedad.

Luchar contra las amenazas (la respuesta de lucha) o huir de ellas (la huida respuesta). Es por eso que el corazón se acelera y la sangre se mueve hacia los músculos.

Prepararse para la acción. El problema es que las causas de la ansiedad ahora no son necesariamente amenazas reales a nuestra vida.

Comprender las causas de su preocupación y ansiedad y luego encontrar formas de ayudarse a sí mismo es un gran primer paso.

Recuerda...

Lo más importante es afrontar las mismas cosas que te están provocando angustiado y saber que cierto nivel de ansiedad es parte de la vida. Evitando situaciones en caso de que algo malo pueda suceder te hace sentir mejor en el corto plazo, pero empeora la ansiedad a largo plazo.

Si necesita ayuda psicológica urgente y necesita hablar con alguien

De inmediato, llame al 999703396.