

RECOMENDACIONES

Evite tomar bebidas que contengan cafeína (sodas, café).



Trate de identificar las situaciones estresantes para afrontarlas.



Asegúrese de dormir lo suficiente.



Tenga una dieta bien equilibrada.



Haga ejercicio.



Realice técnicas de relajación como: escuchar música, meditación, yoga, etc.



Trate de reconocer cuando está evitando realizar actividades.



Establezca pequeñas metas.



No recurra a la automedicación.



Busca ayuda de un profesional de salud.



✉ prevencionsuicidiosonora@gmail.com

f [Dirección Salud Mental y Adicciones Sonora](#)

📷 [dgsomason](#)

ANSIEDAD



La ansiedad es un estado emocional displacentero y un mecanismo de defensa fisiológico ante una amenaza (respuesta adaptativa) que puede generar sensaciones desagradables como: preocupación, irritabilidad, inquietud, hipervigilancia o agitación.

La ansiedad se convierte en patológica cuando es desproporcionada para la situación y demasiado prolongada, y ésta puede bloquear una respuesta adecuada a la vida diaria empeorando nuestro rendimiento.

Los Trastornos de Ansiedad son patologías mentales frecuentes, que comúnmente pueden provocar sufrimiento y discapacidad, por ello la importancia de la atención especializada en Unidades de Salud.



SÍNTOMAS

TIPOS

PSICOLÓGICOS



- Miedo anticipatorio
- Irritabilidad
- Sensibilidad al ruido
- Inquietud
- Falta de concentración
- Preocupaciones excesivas



FÍSICOS

- Sequedad de boca
- Dificultad para tragar
- Malestar de estómago
- Dificultad para trabajar
- Hiperventilación
- Palpitaciones
- Amenorrea (ausencia de menstruación)
- Disfunción eréctil
- Temblor
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Dolores musculares
- Trastornos del sueño
- Insomnio
- Terrores nocturnos

▶ **Trastorno de ansiedad generalizada:** sensación general y constante de preocupación por problemas de la vida cotidiana.

▶ **Trastorno de pánico:** se caracteriza por crisis que son recurrentes e inesperadas.

▶ **Fobia específica:** presencia de ansiedad como respuesta a la exposición de situaciones o estímulos que le causan temor, que da lugar a evitarlos.

▶ **Fobia social:** timidez exagerada que se caracteriza por miedo y ansiedad persistentes al enfrentarse a situaciones donde pueda comportarse en forma ridícula, embarazosa o humillante, por lo que tiende a evitarlas.

▶ **Agorafobia:** fobia a lugares o situaciones donde le resulta difícil escapar al individuo. Lo más frecuente es: alejarse de su casa, ir a lugares donde hay muchas personas, ir a un centro comercial.

▶ **Trastorno de estrés post traumático:** aparece ansiedad después de haber vivido una experiencia trágica que implica un daño al bienestar de la persona.

▶ **Trastorno obsesivo compulsivo:** las personas tienen pensamientos perturbadores y recurrentes, recurren a hacer rituales para controlar la ansiedad que le generan esos pensamientos.