



Ansiedad

Aprender, entender y generar redes de apoyo

¿Qué debo saber?

Es normal sentir ansiedad alguna vez en la vida. Cuando la ansiedad es persistente, abrumadora e interfiere con las actividades diarias, es posible que se trate de un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad son el tipo más común de trastorno mental y pueden ser hereditarios. Hay diferentes tipos de trastornos de ansiedad; por ejemplo, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno o ataques de pánico, trastorno de ansiedad social, ansiedad causada por la separación, agorafobia (evitar ciertas situaciones que podrían causar pánico) y fobias específicas. En muchos casos, los trastornos de ansiedad se pueden manejar con terapia, cambios positivos de estilo de vida y, en algunos casos, medicamentos contra la ansiedad.

Signos y síntomas

- Alteración del sueño (dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, intranquilidad o sueño no reparador).
- Intranquilidad.
- Ataques de pánico.
- Pensamientos acelerados, preocupación, exceso de pensamiento y reflexión.
- Problemas físicos (dolor de cabeza, dolor de estómago, tensión muscular, palpitaciones, palmas sudorosas, etc.).
- Irritabilidad.
- Comportamientos autodestructivos (p. ej., lastimarse o tirarse el cabello).
- Aislamiento.
- Muchas veces, está ligada a la depresión.

Autocuidado

- Conciencia: identificar pensamientos ansiosos es un gran paso. Haga una lista de lo que puede controlar o no en situaciones que lo ponen ansioso.
- Practique la atención plena y la meditación: paseos conscientes, respiración profunda, etc.
- Actividad física: la liberación de serotonina puede ayudarlo a sentirse mejor.
- Participación social: dedique tiempo a un pasatiempo, deporte, voluntariado, incorpórese a un club.
- Evite la negatividad: diálogo interno negativo, personas o grupos negativos, etc.
- Hacer buenas elecciones de estilo de vida, como tiempos de descanso y sueño de calidad, actividad física, alimentación saludable. Factores como la ingesta de cafeína, problemas para dormir, consumo de alcohol, consumo de drogas, tabaquismo y las redes sociales, juegan un papel clave en la generación de ansiedad.

Recurso

- Póngase en contacto con el [Programa de asistencia para empleados](#) y programe una sesión con un profesional de salud mental con licencia que se especialice en el tratamiento de la ansiedad.
- Busque un grupo de apoyo local o en línea.

¿Desea obtener más información?

- Anxiety and Depression Association of America (Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión): <https://adaa.org/understanding-anxiety> .
- Beyond Blue: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/anxiety>.
- Harvard Medical School (Escuela de Medicina de Harvard): [Coping with Anxiety and Stress Disorders \(Sobrellevar los trastornos de ansiedad y estrés\)](#).
- Heads Up: <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/mental-health-conditions>.