

Notas:

Si no está seguro si su ansiedad ha alcanzado un nivel de insalubre, comuníquese con un profesional de la salud mental. Visite AngstMovie.com para obtener recursos como sitios web, videos, libros, un terapeuta y más ...



Información útil de Ansiedad

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de preocupación, miedo, nerviosismo y detención. Cada persona experimenta cierto nivel de ansiedad como parte de la vida. Cuando te enfrentas con algo potencialmente dañino o preocupante, los sentimientos de ansiedad no solo son normales, pero necesario para la sobrevivencia.

La ansiedad se convierte en un problema cuando interrumpe su vida cotidiana y le impide hacer cosas que solías disfrutar. Los trastornos de ansiedad se producen cuando una reacción está fuera de proporción a lo que normalmente podría esperarse en una situación. La Asociación de Psicología Americana (APA) describe a una persona con trastorno de ansiedad como "tener pensamientos o preocupaciones intrusivas repetidamente". Si no está seguro de si usted o alguien que le importa está experimentando sentimientos normales de ansiedad o ansiedad severa que pueden necesitar atención médica, existen muchos recursos para encontrar ayuda. Comience hablando de ello y buscando a un profesional de la salud mental. También puede visitar www.angstmovie.com para obtener una lista de recursos.

Los trastornos de ansiedad son la queja de salud mental más común en los Estados Unidos. Como vemos en la película, los niños y adolescentes entrevistados compartieron sus diferentes experiencias con ansiedad. La Dra. Cora Bruener describe los síntomas físicos que pueden acompañar los trastornos de ansiedad, como dolores crónicos de estómago o cabeza. La APA clasifica trastornos de ansiedad en seis tipos principales. Estos incluyen:

Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD, por sus siglas en inglés): crea una preocupación crónica y cotidiana, que a veces consume horas del día de una persona. Puede crear síntomas físicos de dolores de cabeza y dolores de estómago.

Trastorno de Ansiedad Social: más que timidez, una persona con trastorno de ansiedad social tiene un miedo intenso a las interacciones sociales, causando que se retiren y no participen. Es común que los que sufren de esto se preocupan mucho de ser juzgados.

Trastorno de Pánico: se caracteriza por ataques de pánico y sentimientos de terror que a veces se repiten y llegan de repente. Las personas que experimentan un ataque de pánico a menudo las confunden con un ataque cardíaco debido a las síntomas físicos fuertes, incluyendo dolor de pecho, palpitaciones del corazón, mareos, manos sudorosas, falta de respiración, y malestar estomacal.

Fobias: todos tenemos ciertas cosas o situaciones que nos hacen sentir incómodos o temerosos. Pero una persona con fobia experimenta un miedo fuerte e irracional sobre ciertos lugares, objetos o eventos.

Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC): es una condición de ansiedad en la cual una persona está plagada de pensamientos, imágenes o impulsos no deseados (llamados obsesiones); la persona intenta defenderse de estos o neutralizarlos haciendo compulsiones (conductas ritualizadas o repetidas).

Trastorno de Ansiedad por Separación: se caracteriza por altos niveles de ansiedad cuando se separa de una persona o lugar que proporciona sentimientos de seguridad. La separación a veces resulta en síntomas de pánico. Se considera un trastorno cuando la respuesta es excesiva o inapropiada después de la separación.

Dato: Los trastornos de ansiedad son tratables.

Dato: La neuroplasticidad del cerebro es real. Puedes cambiar la forma en que piensas sobre algo. Puedes reformar tu cerebro a la positividad.

Dato: La distracción permite que su amígdala (parte del cerebro de "luchar o huir") tome un descanso. Puede ser útil distraer tu mente y darte algo de espacio por un período de tiempo corto, pero el aislamiento prolongado puede llevar a evitar situaciones de ansiedad que refuerzan el proceso de pensamiento negativo.

Consejos para Controlar la Ansiedad

- **Busca distracción**, como...

| | |
|---------------------------------------|---|
| Enviar un mensaje de texto a un amigo | Escuchar música |
| Lee un libro por 5 minutos | Escucha la tranquilidad de una habitación |
| Mueve los dedos para adelante y atrás | Intenta flexiones o saltos |
| Escribe tus sentimientos en un diario | Enfócate en tu respiración |

- **Piensa en la lógica de la situación.**

Ejemplo: de un adolescente en *Angst*: tiene una prueba que le preocupa. Usted sabe que estudió, obtendrá al menos la mitad correcta, esta prueba no definirá su futuro.

- **Lleve su mente a un lugar donde se siente seguro y / o especial.** Como...

| | |
|-----------|--------------|
| La playa | Un lago |
| Un campo | Las montañas |
| Tu cuarto | Un bosque |

Pon cubitos de hielo en tu mano. Esto te sacará de tu ansiedad y pánico. Tu atención se centrará en los cubitos de hielo y pasarás de la parte del cerebro de "luchar o huir" hacia el lóbulo frontal, la parte de pensamiento más racional y mental del cerebro.

- **Enfócate en mirar tus manos y luego enfócate en el piso.** enfoca de cerca tus manos y luego ajusta tu enfoque al suelo. Repite, y esto ayudará a cambiar el cerebro a otro lugar.

- **No lo evites.** Sube y baja en la amenaza percibida.

- **Habla con alguien.** Hazle saber a tus seres queridos si te sientes estresado. Hablar de eso le ayuda a replantear su preocupación y a aumenta su oportunidad de apoyo.