

¿Qué es la ansiedad?

La **ansiedad** es la reacción de nuestro cuerpo ante cualquier cosa que nos parezca aterradora o amenazadora. La ansiedad ocasional es normal, pero puede interferir con nuestros objetivos y calidad de vida si es demasiado frecuente o grave.

 **Síntomas**

- preocupación sin control

- nerviosismo excesivo

- problemas para dormir

- tensión muscular

- mala concentración

- aumento de la frecuencia cardíaca

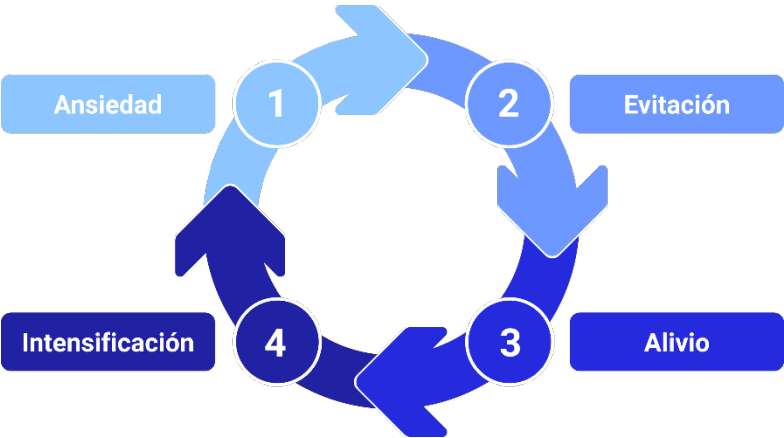
- disminución del placer

- malestar estomacal

Tipos de ansiedad comunes		
Ansiedad generalizada	Fobias	Pánico
Una ansiedad o preocupación excesivas en varias áreas, como el trabajo, la salud, las relaciones o las finanzas.	Un miedo intenso que tratamos de evitar a toda costa, por ejemplo, miedo a las arañas o a volar.	Una respuesta de ansiedad extrema acompañada de varios síntomas físicos y una abrumadora sensación de temor.

Ciclo de evitación

Muchas veces evitamos las cosas que nos asustan. Esto puede darnos un alivio a corto plazo, pero tiene un costo: la próxima vez que se presente una amenaza similar, sentiremos aún más miedo, lo que crea un círculo vicioso de evitación y empeora la ansiedad.



Formas de manejar la ansiedad	
Terapia	Habilidades de relajación
La terapia le ayuda a identificar y cambiar los patrones de pensamiento que generan ansiedad. También puede ayudarle a enfrentarse a sus miedos en vez de evitarlos, lo que le dará más confianza y control.	Algunas técnicas como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la atención plena pueden disminuir los síntomas de la ansiedad. Las técnicas de relajación ofrecen un máximo beneficio cuando se practican con regularidad.
Cambios en el estilo de vida	Medicamentos
Los hábitos saludables pueden ayudar a reducir la ansiedad. Las áreas de enfoque comunes son el sueño, el consumo de sustancias, el ejercicio y el equilibrio entre la vida personal y laboral.	Los medicamentos pueden ayudar a controlar los síntomas de la ansiedad y suelen funcionar mejor cuando se combinan con la terapia.