

Hablemos de Ansiedad

Por: Ps. JACQUELINE A. HURTADO T

La ansiedad no es algo que se pueda solucionar con un: "Relájate, ya no pienses tanto"

La ansiedad se puede convertir en: insomnio, falta de concentración, comer mucho o dejar de comer, una tormenta de pensamientos, sensación de no ser o hacer lo suficiente... es una batalla contra tu propia mente...

Los Trastornos Mentales no se ven, PERO EXISTEN y requieren atención psiquiátrica, psicoterapia y apoyo de los seres queridos.

Si tú o alguien que conoces se ha sentido así, necesita apoyo ahora más que nunca y buscar atención con profesionales de #saludmental

Qué SÍ es Ansiedad?

- Preocupación extrema
- Insomnio
- Presión en el pecho y problemas para respirar
- No poder finalizar una acción debido a ella
- Interfiere con la vida normal y la salud mental
- Fatigarse fácilmente
- Dificultad para concentrarse o dejar la mente en blanco
- Tensión muscular



Qué no es Ansiedad

- Nerviosismo
- Ser dramático
- Tener un mal día
- Algo que se pasará solo
- Algo que no tiene importancia

Como ayudar a alguien que sufre ansiedad?

- Muéstrale tu apoyo incondicional
- Dale su espacio y dile que puede contar contigo cuando lo necesite
- Establer una palabra de seguridad cuando sea necesario
- Si tienes experiencia lidiando con ansiedad comparte la estrategia que te ha funcionado
- No juzgar, mostrar una actitud comprensiva y de apoyo

