



**Nombre de alumno: FRANCISCO JAVIER
ARGUELLO HERNANDEZ**

**Nombre del profesor: SILVINO
DOMINGUES**

Nombre del trabajo: INVESTIGACION

**Materia: ENFERMERIA Y PRACTICAS
ALTERNATIVAS DE SALUD**

Grado: 8vo CUATRIMESTRE

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de marzo del 2022

ANSIEDAD

Puede ser normal en situaciones estresantes.
Como hablar en público o realizar una prueba.
La ansiedad es solo un indicador
de una enfermedad subyacente cuando los
sentimientos se vuelven excesivos, en todo
momento e interfieren con la vida cotidiana.

Tratamiento
Autotratamiento

Ansiedad:

Las emociones son reacciones que comprenden
varios tipos de respuestas ante situaciones
impredecibles para el individuo.

La ansiedad es una reacción emocional
que surge ante las situaciones de alarma
o situaciones ambiguas, o de resultado
incierto y nos prepara para actuar ante
ellos.

Como evitar la Ansiedad.

Medita, respira y expresa tus sentimientos

Sigue las instrucciones sobre lavado de
manos y desinfección de elementos de uso

Aprovechar el tiempo para leer, estudiar y compartir en familia

Alimentarse sanamente y consumir frutas y verduras

Obsesion

Estado de la persona que tiene en la mente una idea, una palabra o una imagen, fija o permanentemente y se concentra o obsesionado por ella. La obsesión se refiere por los números y el alfabeto

Idea, palabra o imagen que se impone en la mente de una persona de forma repetitiva y con independencia de la voluntad.

Compulsión

Comportamiento compulsivo puede ser nombrado como un indicador de una enfermedad obsesiva cuando los sentimientos se vuelven excesivos y abrumadores e interfieren con la vida cotidiana.