



Nombre del alumno: Esmeralda Méndez López

Nombre del profesor: Silvino Domínguez

Nombre del trabajo: Resumen

Materia: Practicas Alternativas de
Enfermería

Grado: 8

Grupo: A

PASIÓN POR EDUCAR

Ansiedad

La ansiedad también es muy característica en las personas con dermatofagia. Puede ocurrir que aparezcan episodios de ansiedad aislados (como desencadenantes de las conductas impulsivas de moverse la piel), o bien que aparezcan las conductas de moverse dentro de un trastorno de ansiedad más global (por ejemplo Trastorno de Ansiedad Generalizada, fobia social, trastorno por ansiedad de separación, etc).

Así, cuando la persona siente esa inquietud interna, junto al nerviosismo y a los síntomas fisiológicos propios de la ansiedad, buscará aliviar ese estado mediante una acción impulsiva (o compulsiva como veremos más adelante), mordiendo la piel.

Como evitarlo y como corregirlo

1. Ejercicio: el ejercicio es una de las cosas más importantes que puedes hacer para combatir el estrés
2. Considera los suplementos
varios suplementos promueven la reducción del estrés y la ansiedad. Encontrarás aquí un breve resumen de algunos de los más comunes:

• Bálamo de limón • Ácidos grasos omega 3 • Té verde
• Valeriana

Ciertos suplementos pueden reducir el estrés y la ansiedad, incluso la ashwagandha, los ácidos grasos omega 3, el té verde y el bálamo de limón

- Reducir la ingesta de cafeína

Obsesiones y Compulsiones

el trastorno obsesivo compulsivo a menudo se centra en ciertos temas, por ejemplo, un miedo excesivo a contaminarse con gérmenes. Para aliviar los temores de contaminación, puedes lavarte compulsivamente las manos hasta que estén irritadas y agrietadas.

Hay una diferencia entre ser un perfeccionista (por ejemplo, alguien que busca resultados perfectos o un rendimiento impecable) y tener un trastorno obsesivo compulsivo.

No hay una forma segura de prevenir el trastorno obsesivo compulsivo. Sin embargo, recibir tratamiento lo antes posible puede ayudar a evitar que el trastorno obsesivo compulsivo empeore y altere las actividades y la rutina diaria.