



**PASIÓN POR EDUCAR**

**Candelaria Elizabeth González**

**Gómez**



# Ansiedad

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el ser humano se siente amenazado por un peligro externo o interno.

Es un sentimiento de miedo, temor, e inquietud; hace que la persona se sienta inquieto, taquicárdico y tenso.

## > Manifestaciones <

- Preocupación
- Irritabilidad
- Dificultad para concentrarse
- Insomnio
- Sudoración
- Taquicardia
- Opresión en el pecho
- Sensación de "muerte"
- Nervosismo
- Cansancio
- Debilidad

## > Tratamiento <

**Autotratamiento:** realizar yoga, control de estrés, técnicas de relajación, actividades de lectura, apoyo de letras, etc para reemplazar pensamientos negativos, redes de apoyo y ejercicio físico.

**Consejería:** terapia cognitiva-conductual, psicoterapia.

**Medicamentos:** antidepresivos, benzodiazepinas, tricíclicos y betabloqueantes.

## > Prevención <

- Reducir el consumo de cafeína, té, refrescos y chocolate
- Visitar al médico o psicólogo
- Dieta sana
- Patrón de sueño regular
- Evitar alcohol, cannabis y drogas recreativas.

# OBSESIONES Y COMPULSIONES

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) patrón de pensamientos y miedos no deseados (obsesiones) que provocan comportamientos repetitivos (compulsiones).

## « MANIFESTACIONES »

- Pensamientos exagerados que pueden dar lugar a conductas repetitivas.
- Rumiación
- Acaparramiento compulsivo
- Pensamientos suicidas o hacerse daño
- Síntomas incontrolables y problemas con relaciones.

## « TRATAMIENTO »

Psicoterapia

Medicamentos

Estimulación cerebral

Programas de tratamiento intensivo ambulatorio y residencial.