



**Nombre de alumnas:**

**\*Flor Marisol López Hidalgo**

**Nombre del profesor: Silvino Domínguez Pérez**

**Nombre del trabajo: Resumen**

**Materia: Enfermería y Practicas Alternativas de  
Salud**

**Carrera: Licenciatura en enfermería**

**Grado: 8vo cuatrimestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de Marzo de 2022

## 1. ANSIEDAD

¿Qué es? Es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. puede hacer que suda, se sienta inseguro y tener palpitations. como reconocer el nivel de miedo

### \* Como evitarlo

- es importante tratar de cambiar la forma interpretamos
- controlar los síntomas del estrés y la ansiedad
- Reduce tu ingesta de cafeína
- Pasa tiempo con tus amigos y familiares
- los cuidados en la alimentación deben ser muy importantes evitar unos alimentos como son cafe te con terna, refresco entre otros.

### Como corregirlo:

pero lo principal pedir ayuda o ayudar a la persona con escucharlo practicarle sobre el tiempo y corregir su nutrición su alimentos que pueden dañar o ansiedad.

## 2. Obsesiones y compulsiones:

### • Manifestaciones

\* trastorno obsesivo-compulsivo es un trastorno mental en el cual los pensamientos tienen pensamientos, sentimientos ideas y comportamientos repetitivos e indeseables que los impiden o hacer alguna vez y otra. y se observan muchas obsesiones aferrados fuera de lo normal que es lo mas feo de la situación

### como evitarlo

- \* con los medicamentos o proveedor de atención medica puede recetarle
- \* psicoterapia
- \* de igual manera los alimentos adecuados para no tener alteraciones
- \* sanamente con la familia entre otros sucesos que pueden ayudar.