

# Ansiedad

11-03-22

Preocupación y miedo intensos, excesivos y continuos ante situaciones cotidianas.

Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

## ¿Cómo Evitarla?

- 1.- Ejercicio
- 2.- Considera los suplementos → Ácidos grasos Omega3  
Té verde, Valeriana, Kava, Bálsamo de limón
- 3.- Reduce tu ingesta de cafeína
- 4.- Toma nota → Anotar las cosas.
- 5.- Beir
- 6.- Pasar tiempo con amigos y familiares
- 7.- Evitar la procrastinación
- 8.- Afecto físico
- 9.- Respiración
- 10.- Escuchar musica relajante.

## ¿Cómo Corregirla?

- 1.- Dormir lo suficiente
- 2.- Comer Alimentos saludables
- 3.- Salga de casa todos los días
- 4.- Hacer ejercicio diario
- 5.- Alejarse del Alcohol y los drogas
- 6.- Hablar cuando se sienta Nervioso o estresado

Andrea Caballero

8 = A

# Obsesiones y Compulsiones

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) se caracteriza por un patrón de pensamientos y miedos no deseados (obsesiones) que provocan comportamientos repetitivos (compulsiones). Estas interfieren en las actividades diarias y causan un gran sufrimiento emocional.

## Manifestaciones.

### Síntomas de obsesión

- Miedo a la contaminación o la sociedad
- Dudar y tener dificultades para tolerar la incertidumbre.
- Necesidad de tener las cosas ordenadas y simétricas
- Pensamientos agresivos u horribles sobre la pérdida de control y el daño a sí mismo o a otros.
- Pensamientos no deseados, incluida la agresión, o temas sexuales o religiosos

### Síntomas de compulsión

- Lavarse las manos hasta que la piel se vuelve áspera
- Comprobar las puertas repetidamente
- Contar en ciertos patrones
- Repetir en silencio una oración, palabra o frase
- Alinear las cosas para que tengan el mismo frente.

## ¿Cómo Evitarlo?

No hay forma segura de prevenir el trastorno obsesivo compulsivo. Sin embargo, recibir tx lo antes posible puede ayudar a evitar que el trastorno TOC empeore.

Andrea Caballero  
8=A.