



Mi Universidad

**Nombre: Abril Amely
Valdez Maas**

Materia: psicología medica

Lic.Medicina Humana

Doc:Julio andress ballinas gomez



ESTRES



QUE ES



El estrés es la respuesta física o mental a una causa externa, como tener muchas tareas o padecer una enfermedad. Un estresor o factor estresante puede ser algo que ocurre una sola vez o a corto plazo, o puede suceder repetidamente durante mucho tiempo.



DIAGNOSTICO

Aquí hay algunos signos de que el estrés le puede estar afectando:

- Diarrea o estreñimiento.
- Mala memoria.
- Dolores y achaques frecuentes.
- Dolores de cabeza.
- Falta de energía o concentración.
- Problemas sexuales.
- Cuello o mandíbula rígidos.
- Cansancio.



TRATAMIENTO



- Haga ejercicio. ...
- Cambie su perspectiva. ...
- Haga algo que disfrute. ...
- Aprenda nuevas maneras para relajarse. ...
- Conéctese con sus seres queridos. ...
- Duerma lo suficiente.
- Los tranquilizantes incluyen las benzodiacepinas, como Valium® y Xanax®, los relajantes musculares y los medicamentos ansiolíticos. Estas drogas pueden hacer más lenta la actividad del cerebro, por lo que son útiles para tratar la ansiedad, el pánico, las reacciones de estrés agudo y los trastornos del sueño.

AFRONTAMIENTO

serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio

