



MATERIA : SPICOLOGIA Y SALUD

DOCENTE : VERA OVANDO ROSARIO GUADALUPE

ALUMNA: GABRIELA CRUZ ESCOBAR

CUATRIMESTRE: 1ER CUATRIMESTRE

LICENCIATURA : LIC EN ENFERMERIA

ACTIVIDAD : SUPER NOTA DE ESTRÉS Y ANCIEDAD

FECHA : 18 DE OCTUBRE DEL 2022

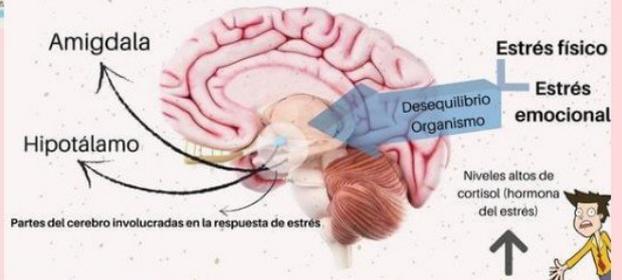
¿Cuáles son las causas y consecuencias del estrés?



¿Qué es el estrés?



Es una respuesta del cuerpo que estimula el cerebro y los sistemas nervioso y endocrino, y te prepara para pelear o huir.



Tipos de depresión

Episodio Depresivo

Síntomas continuos durante al menos dos semanas

Trastorno Bipolar

Salto de humor extremos que pueden causar serios problemas

Trastorno Depresivo Recurrente

Recurrencia del episodio depresivo

Depresión Psicótica

Ideas y pensamientos falsos e incluso alucinaciones

Depresión Atípica

Síntomas diferentes: aumento del apetito y la somnolencia

Distimia

Síntomas menos severos pero se alargan más en el tiempo

Depresión Postparto

Puede afectar a las mujeres durante el embarazo y un año después del parto

Trastorno Afectivo Estacional

Surgen con el cambio de estación



Siquia

QUE ES LA ANCIEDAD: ESTADO MENTAL QUE SE CARACTERIZA POR UNA GRAN INQUIETUD, UNA INTENSA EXCITACIÓN Y UNA EXTREMA INSEGURIDAD.



DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

ESTRÉS



en respuesta a una amenaza reconocida

ANSIEDAD



es posible que no tenga un desencadenante identificable

