



Mi Universidad

SUPER NOTA

Nombre del Alumno: Kevin Jesús silva valencia

Nombre del tema: Trastorno de ansiedad


Parcial I

Nombre de la Materia : Psicopatología

Nombre del profesor: Sandy naxchiely molina

Nombre de la Licenciatura: Lic.. en psicología

Cuatrimestre 7



Los **síntomas de la ansiedad** también pueden incluir problemas para dormir, además de **síntomas** físicos como fatiga, dolores de cabeza o dolores de estómago.

Algunos niños ansiosos no comunican sus preocupaciones y, por lo tanto, los síntomas pueden pasar desapercibidos

El **trastorno de ansiedad** generalizada se caracteriza por una **ansiedad** y una preocupación persistentes y excesivas por actividades o eventos, incluso asuntos comunes de rutina.

La **ansiedad** desmedida puede dar paso al envejecimiento de las células **cerebrales** y cambios en el sistema nervioso central. Vinculándose también con un mayor riesgo de deterioro cognitivo leve.

Trastorno mental que se caracteriza por producir sensaciones de preocupación, ansiedad o miedo, tan fuertes que interfieren con las actividades diarias de quien las padece.

Algunos trastornos de ansiedad pueden ser los ataques de pánico, los trastornos obsesivos compulsivos y los trastornos de estrés postraumático.



TRASTORNO DE ANSIEDAD

Diferencia entre estrés y ansiedad

Este primero es el resultado de la incapacidad de la persona frente a las demandas del ambiente.

La ansiedad hace referencia a una reacción emocional frente a una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional

Los trastornos más comunes de la ansiedad son:

- Trastorno de **ansiedad** generalizada.
- Trastorno Obsesivo Compulsivo.
- Trastorno de pánico.
- Fobias, incluyendo fobia social.
- Trastorno de estrés postraumático (TEPT)



AUTOTRATAMIENTO

Realizar actividad física, seguir una dieta saludable, tener un patrón de sueño regular y realizar ejercicios de relajación pueden ayudar a reducir la ansiedad. Unirse a un grupo de apoyo también puede ayudar. Para controlar los síntomas de manera eficaz, se recomienda evitar la cafeína, el alcohol y la nicotina.

Síntomas

Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe.
Aumento del ritmo cardíaco.
Respiración acelerada (hiperventilación)
Sudoración.
Temblores.
Sensación de debilidad o cansancio.



TRASTORNO DE ANSIEDAD

Trastorno de ansiedad generalizada

El trastorno de ansiedad generalizada puede ocurrir a cualquier edad.

Presenta síntomas similares a los del trastorno de pánico, el trastorno obsesivo compulsivo y otros tipos de ansiedad. Los síntomas incluyen preocupación constante, inquietud y problemas para concentrarse.

El tratamiento puede incluir psicoterapia y medicamentos, como antidepresivos.

REFERENCIAS:

https://www.google.com/search?q=Trastorno+de+ansiedad+generalizada&si=AC1wQDDagiMg03ncxeOQZbwVe-CJxRCchC-jr2hCPTxjc9wbgPmG206BawZp_Oo2mKy9oTuHW1M4JXJQmaQ4uoru7Y2IzT-

<https://www.google.com/search?q=ansiedad+&tbm=isch&ved=2ahUKEwjbrbjr-j6AhW4g2oFHekZAKgQ2-cCegQIABAA&oq=ansiedad+&gs>

