



# Mi Universidad

## Infografía

**Nombre del Alumno:** Ángel Yahir Olán Ramos.

**Nombre del tema:** Trastorno de ansiedad

**Parcial :** 4to

**Nombre de la Materia:** Psiquiatría

**Nombre del profesor:** Aguilar Ocampo Cristian Jonathan

**Nombre de la Licenciatura:** Medicina Humana

5to Semestre Grupo C

Comitan De Domínguez 11 De Diciembre 2023



## DATOS CURIOSOS SOBRE LA ANSIEDAD

### ANSIEDAD EN EL DÍA A DÍA

La ansiedad suele aparecer cuando nos sentimos sobrepasados por las exigencias del día a día. La percepción de no conseguir objetivos propuestos puede transformarse en síntomas de ansiedad.



### ¿POR QUÉ PUEDE SER TAN INCAPACITANTE?



Al ir acompañada de síntomas físicos, la ansiedad limita la vida de la persona que la padece. Algunos de los síntomas más comunes son: palpitaciones, hiperventilación, temblores, alteración del sueño, irritabilidad, problemas digestivos...

### MUCHAS VECES ACOMPAÑA OTROS PROBLEMAS MENTALES

Los cambios vitales importantes, rupturas de relaciones, la elaboración de un duelo, el tener una autoestima baja y trastornos en el estado de ánimo o trastornos de la conducta alimentaria, entre otros, suelen ir acompañados de un trastorno de ansiedad.



### LA ANSIEDAD TIENE TRATAMIENTO

Existen muchas técnicas psicoterapéuticas que te pueden ayudar a controlar los síntomas de ansiedad. Además, la terapia te ayudará a solucionar el foco del problema para dejar de padecerla.

