



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.

