



*Nombre del alumno: Karen Joselín Moreno Espinosa.*

*Nombre del tema: ensayo de trastorno ansiedad*

*Parcial: 4 parcial.*

*Nombre materia: psicopatología*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Flores Herrera.*

*Nombre de la licenciatura: Psicología.*

*Cuatrimestre: sexto cuatrimestre.*

## Trastorno de ansiedad.

Este trastorno es uno de el cual la mayor parte de las personas sufren, de igual forma podemos observar que este es uno de los cuales afecta en por miedo y preocupaciones excesivas en su vida diaria. En este ensayo nos daremos cuenta la importancia de tratar el trastorno de ansiedad, ataques de ansiedad, la causa, síntomas y tratamiento ya que estos datos son parte de este tipo de trastornos que nos ayudan a identificarlo.

La importancia de tratar este trastorno es aquel que sino se trata pueden tener graves consecuencias ya que en ocasiones las personas por no conocer o saber atender este tipo de trastorno de ansiedad ya que son propensas a otros trastornos psicológicos, como depresión, y tienen una mayor tendencia al abuso de alcohol y otras drogas. Sus relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden volverse muy tirantes y su desempeño laboral puede decaer.

Un ataque de ansiedad es todo aquel pensamiento que llega a un cierto límite por el cual la persona tiene como una pérdida de control de estas, de igual forma esta dura de 10 a 45 min. Al finalizar la crisis, la persona puede regresar al estado de previo de calma o ansiedad; mientras que, en otros casos, se mantiene un nivel moderado de ansiedad hasta incluso podría repetirse la crisis más adelante.

A continuación presentare algunos de los síntomas de un ataque de ansiedad:

- Aceleración del pulso o sensación de palpitaciones (el corazón late más deprisa y con más fuerza).
- Sensación de ahogo o dificultad para respirar (puede parecer un ataque de asma)
- Presión en el pecho (puede parecer un infarto al corazón)
- Sudoración
- Temblor
- Dolor de cabeza
- Llanto o gritos incontrolables

- Ganas de vomitar (náuseas) o molestias gastrointestinales
- Sensación de mucho calor o escalofríos
- Mareo, aturdimiento o sensación de desmayo
- Hormigueo en las manos o en la cara
- Sensación de irrealidad (desrealización) o verse en tercera persona, como desde fuera (despersonalización)
- Miedo a “volverse loco” o a perder el control
- Miedo a morir de forma inminente

Como pudimos ver esto son algunos de los síntomas que presentan las personas con el trastorno de ansiedad ya que de igual manera podemos ver que es algo feo que cualquier persona hoy en día le pasa

Existen diferentes causas por la cual este trastorno se desarrolla por medio de factores biológicos y ambientales.

Genéticamente, las personas con antecedentes familiares de ansiedad tienen a tener un mayor riesgo de desarrollar este tipo de trastorno a nivel neurológico. En factores ambientales, como el estrés, traumas, condiciones de vida, estos son uno de los factores por el cual de igual forma se desarrolla un papel de este trastorno.

Diferentes diagnósticos constituyen trastornos de ansiedad, los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada a menudo incluyen los siguientes:

- Ansiedad y preocupación excesiva.
- Incapacidad de controlar la preocupación.
- 3 a más síntomas (fatiga, irritabilidad, tensión muscular, falta de concentración y problemas de sueño).
- Deterioro en lo social.
- Sin atribución de alguna ingesta.

Si bien estos síntomas pueden ser aquello como algo “normal” que le llaman las personas, pero realmente son parte de lo que ya se desarrolló y está siendo parte

de su vida cotidiana, pero también esto es invariable ya que esto va dependiendo con la edad, origen y duración.

Hay tratamientos para poder controlar la ansiedad ya que en esto incluye la psicoterapia, medicación y cambios de estilos de vida.

En primer lugar la psicoterapia, esto ayuda a que las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativo (cognitivo-conductual) básicamente lo que hace esto es un cambio de conductas y pensamientos de la persona para que sea menos forma de tener ciertos pensamientos que lo controlan, de igual forma es importante seguir con el procedimiento para que así pueda tener un control estable.

Como otro punto sería la medicación es un factor por el cual se utilizan antidepresivos, especialmente los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina y los ansiolíticos pueden ser efectivos para poder tener control de los síntomas de ansiedad, por lo cual también es algo que ayuda para poder así tener una relación con la psicoterapia ya que con el medicamento van de la mano.

Por último los cambios de estilos de vida se empezarían por hacer ejercicio, hacer meditación, yoga y una dieta balanceada que puede que puede ayudar a reducir los síntomas de ansiedad, esto ayudara a que la persona pueda tener sus pensamientos o su vida de una forma ocupada para que así se puedan reducir los pensamientos por el cual están frecuentemente en su vida diaria.

En conclusión este trastorno es uno de los cuales las personas padecen y esto requiere de una comprensión y buen abordaje, al igual que la forma de vida es parte por el cual puede ser influencia y debe de tener un buen tratamiento y poder aprender a tener un mejor control sobre los síntomas y al ver todo lo que se desarrolla es esencial que se busque ayuda para que así no sea tan grave con el paso del tiempo y el desarrollo.

## Bibliografias.

DSM-V

<https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamiento>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad#causas>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/326469#complicaciones>

<https://www.menteamente.com/ataque-de-ansiedad#:~:text=Las%20crisis%20de%20ansiedad%20son,perder%20el%20control%20o%20a%20morir.>