



TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y FOBIA

MAPA CONCEPTUAL DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y FOBIA

PROFESOR: FLAVIO

ESTRELLA BELÉN JIMENEZ VAZQUEZ

MATERIA DE PSICOPATOLOGÍA

18 DE JUNIO DE 2024
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Descripción general

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.

con frecuencia, en los trastornos de ansiedad se dan episodios repetidos de sentimientos repentinos de ansiedad intensa y miedo o terror que alcanzan un máximo en una cuestión de minutos (ataques de pánico).

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta.

TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Algunos ejemplos del trastorno de ansiedad son:

trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social (fobia social), fobias específicas y trastorno de ansiedad por separación. Puedes tener más de un trastorno de ansiedad. A veces, la ansiedad surge de una enfermedad que requiere tratamiento.

Síntomas

Los signos y síntomas de la ansiedad más comunes incluyen los siguientes:

Sensación de nerviosismo, agitación o tensión

Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe

Aumento del ritmo cardíaco

Sudoración

Temblores

Sensación de debilidad o cansancio

Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual

Tener problemas para conciliar el sueño

Padecer problemas gastrointestinales (GI)

Tener dificultades para controlar las preocupaciones

La agorafobia

es un tipo de trastorno de ansiedad en el que temes a lugares y situaciones que pueden causarte pánico o hacerte sentir atrapado, indefenso o avergonzado y a menudo intentas evitarlos.

El trastorno de ansiedad

debido a una enfermedad incluye síntomas de ansiedad o pánico intensos que son directamente causados por un problema de salud físico.

El trastorno de pánico

implica episodios repetidos de sensaciones repentinas de ansiedad y miedo o terror intensos que alcanzan un nivel máximo en minutos (ataques de pánico). Puedes tener sensaciones de una catástrofe inminente, dificultad para respirar, dolor en el pecho o latidos rápidos, fuertes o como aleteos (palpitaciones cardíacas).

**EXISTEN VARIOS TIPOS
DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD:**

El mutismo selectivo

es una incapacidad constante que tienen los niños para hablar en ciertas situaciones, como en la escuela, incluso cuando pueden hablar en otras situaciones, como en el hogar con miembros cercanos de la familia. Esto puede afectar el desempeño en la escuela, el trabajo o en la sociedad.

El trastorno de ansiedad por separación

es un trastorno de la niñez que se caracteriza por una ansiedad que es excesiva para el nivel de desarrollo del niño y que se relaciona con la separación de los padres u otras personas que cumplen una función paternal.

El trastorno de ansiedad social

(fobia social) implica altos niveles de ansiedad, miedo o rechazo a situaciones sociales debido a sentimientos de vergüenza, inseguridad y preocupación por ser juzgado o percibido de manera negativa por otras personas.

. Las fobias específicas se caracterizan por una notable ansiedad cuando la persona se ve expuesta a un objeto o situación específicos, y un deseo por evitarlos. En algunas personas, las fobias provocan ataques de pánico.

Una fobia es un tipo de trastorno de ansiedad. Es un temor fuerte e irracional de algo que representa poco o ningún peligro real.

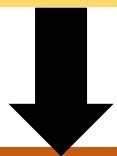
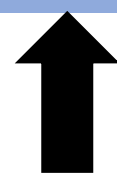
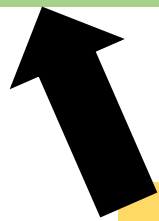
Existen muchos tipos de fobias. La acrofobia es el temor a las alturas. La agorafobia es el temor a los lugares públicos y la claustrofobia es el temor a los espacios cerrados. Si se siente ansioso e inseguro de las situaciones sociales cotidianas, usted podría tener una fobia social. Otras fobias comunes incluyen los túneles, conducir en autopistas, el agua, volar, los animales y la sangre.

Las personas con fobias intentan evitar lo que les provoca miedo. Si eso no es posible, pueden sentir:

- Pánico y miedo
- Taquicardia, cuando el corazón late muy rápido
- Falta de aire
- Temblores
- Un fuerte deseo de huir

En general, las fobias comienzan en la niñez o en la adolescencia y continúan durante la edad adulta. Las causas de las fobias no se comprenden bien todavía pero sí se sabe que a veces pueden ser hereditarias.

FOBIA



Tipos de fobias

Aunque existen muchos tipos de fobias, se pueden agrupar en dos grandes categorías. Estas son:

Fobias específicas o simples. Se desarrollan en la infancia o la adolescencia. Las más típicas que se incluyen en este grupo son las fobias a los animales, ambientales, corporales, sexuales y situacionales.

complejas. Se desarrollan en edad adulta y provocan miedo intenso o ansiedad fuerte ante una situación concreta. Las más comunes son la agorafobia y la fobia social.

Diferencia entre miedo y fobia

Aunque el miedo y la fobia pueden parecer muy similares, existen una serie de diferencias que nos ayudan a identificarlos

. El miedo es más fácil de controlar, ya que se puede aprender a hacerlo

En cambio, cuando se trata de una fobia resulta muy difícil

Los signos fisiológicos y la intensidad de respuesta también son muy diferentes, siendo en las fobias muy desproporcionadas e intensas. Asimismo, el miedo no tiene ninguna afectación grave en la rutina de una persona y cuando se trata de recuerdos

Zoofobia, miedo a los animales

El miedo irracional viene causado por un animal, ya sea por su aspecto o por su capacidad de hacernos daño. El miedo a las arañas (aracnofobia) y a los perros (cinofobia) son los más comunes.

Astrafobia, miedo a las tormentas

Se trata del miedo extremo a truenos, rayos y tormentas. Los ruidos fuertes y los destellos resultan aterradores para algunas personas.

Hematofobia, miedo a la sangre

Muchas personas lo pasan realmente mal cuando les tienen que sacar una muestra de sangre, llegándose a marear o desmayarse. Y es que la hematofobia consiste en el miedo extremo a la sangre, las heridas y las agujas.

Acrofobia, miedo a las alturas

A las personas con acrofobia les aterran las alturas, aunque no exista peligro. Este viene acompañado de una sensación de inestabilidad y mareo al asomarse a balcones y terrazas, precipicios o cualquier lugar a muchos metros del suelo.

¿CUÁLES SON LAS FOBIAS MÁS COMUNES EN LAS PERSONAS?

Aerofobia, miedo a volar

Aunque los aviones son el medio de transporte más seguro, la gran mayoría de personas les inquieta volar y un pequeño porcentaje les aterra subirse a un avión. La mente de estas personas se inunda de miedo irracional a padecer un accidente o que el avión pierda inestabilidad y se estrelle.

Claustrofobia, miedo a los espacios cerrados

El miedo extremo a los espacios cerrados y pequeños se traduce en claustrofobia. Los lugares que provocan este miedo son los ascensores, los sótanos o los túneles. Las personas con claustrofobia suelen tener dificultades para respirar porque sienten que se van a quedar encerrados.

hipocondría

Es una fobia peligrosa porque se puede convertir en una obsesión. Se siente un miedo irracional a padecer enfermedades. La persona hipocondríaca lleva al extremo cualquier cambio interno o externo en su cuerpo, atribuyéndole una enfermedad grave. Genera un círculo vicioso de preocupación constante que alimenta continuamente la mente.