

Estrés y ansiedad

Estrés

Se trata de un sentimiento de tensión física o emocional que puede ser causado por cualquier situación o pensamiento que genere frustración, ira o nerviosismo.

El estrés se manifiesta en:

en tres niveles: fisiológico, emocional y conductual

Síntomas

- Preocupación excesiva
- Inquietud
- Tensión
- Dolores de cabeza o de cuerpo
- Presión arterial alta
- Pérdida de sueño

El estrés puede ser positivo en pequeñas dosis, ya que ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Sin embargo, cuando el estrés es excesivo puede tener consecuencias físicas y psíquicas

La principal diferencia entre el estrés y la ansiedad es que el estrés es una respuesta a una amenaza reconocida, mientras que la ansiedad puede permanecer y a veces no tener una causa aparente

Ansiedad

La **ansiedad** es una reacción normal y saludable que se activa ante una amenaza o un peligro. La ansiedad se convierte en **trastorno de ansiedad** cuando esta reacción se activa en situaciones habitualmente no amenazantes/peligrosas o de manera persistente.

Tipos de ansiedad

*Trastorno de ansiedad generalizada
* trastornos de pánico
*fobias

Síntomas

*latidos cardíacos fuertes o rápidos
* dolores y molestias inexplicables
* mareos y falta de aire.

Cuando la ansiedad permanente, frecuente, y llega a una intensidad desproporcionada que conlleva a una parálisis o afectación de alguna área

nombre de la materia :

psicología y salud

nombre del docente :

nombre del

alumno:GAbriela

Guadalupe Cárdenas