



UNIVERSIDAD DEL SUR.

ASIGNATURA: PSICOLOGIA Y SALUD.

DOCENTE: ALEXIA BERENICE BARRIOS.

No. ACTIVIDAD: 2.

ACTIVIDAD: MAPA CONCEPTUAL.

ALUMNA: ESTRELLA GUADALUPE RUIZ GONZALEZ.

FECHA: 1-5 DE OCTUBRE.

ESTRÉS Y ANSIEDAD.

EL ESTRÉS ES LA REACCIÓN DEL CUERPO A UNA AMENAZA Y, POR LO TANTO, LA ANSIEDAD ES LA REACCIÓN DEL CUERPO AL ESTRÉS. AMBOS TÉRMINOS SE UTILIZAN A MENUDOS DE MANERA INDISTINTA, PERO EL ESTRÉS SE REFIERE MAS A LA RESPUESTA DEL CUERPO A UN ESTIMULO, MIENTRAS QUE LA ANSIEDAD SE REFIERE MAS A LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS DE MIEDO Y PREOCUPACIÓN

SINTOMAS.

TENSION, DOLORS DE CABEZA O DE CUERPO, PRESION ARTERIAL ALTA, PERDIDA DE PESO

COMO MANEJAR LOS SINTOMAS

LA SERTRALINA (ZOLOFT) O LA PAROXETINA (PAXIL). A VECES, LOS PROVEEDORES USAN MEDICAMENTOS ANSIOLÍTICOS (BENZODIACEPINAS), COMO DIAZEPAM (VALIUM) O LORAZEPAM (ATIVAN), PERO ESTOS ENFOQUES GENERALMENTE SE USAN A CORTO PLAZO DEBIDO AL RIESGO DE ADICCIÓN.

CAUSAS.

- mudarse
- COMENZAR EN UNA NUEVA ESCUELA O TRABAJO
- TENER UNA ENFERMEDAD O LESIÓN
- TENER UN AMIGO O FAMILIAR ENFERMO O LESIONADO
- FALLECIMIENTO DE UN FAMILIAR O AMIGO
- CASARSE

TRASTORNOS DEL ESTRES Y LA ANSIEDAD.

- EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA.
- EL TRASTORNO DE PÁNICO.
- EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO.
- LA FOBIA SOCIAL.
- EL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO

COMO MANEJAR LOS TRASTOSNOS.

- BUSCAR AYUDA PROFESIONAL.
- LA TERAPIA COGNITIVA CONDUCTUAL.
- LA TERAPIA DE EXPOSICIÓN.

TEN SIEMPRE LOS OÍDOS ABIERTOS: A VECES, EN PERIODOS DE ESTRÉS O ANSIEDAD, NOS SENTIMOS INCAPACES DE ESCUCHAR NADA. ES MUY IMPORTANTE PERMANECER RECEPTIVOS A LA AYUDA DE OTROS QUE SÍ SON CAPACES DE VER, DESDE FUERA, LO QUE ESTÁ PASANDO. A VECES VIENE BIEN PEDIR AYUDA CUANDO NO SOMOS CAPACES DE ENCONTRAR UNA SOLUCIÓN.