

ANSIEDAD

SÍNTOMAS Y CAUSAS

La ansiedad es una emoción normal que se experimenta en situaciones en las que el sujeto se siente amenazado por un peligro externo o interno. La ansiedad es anormal cuando es desproporcionada y demasiado prolongada para el estímulo desencadenante. Las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.

? Síntomas de la ansiedad más comunes:

- Sensación de peligro inminente, pánico o tensión.
- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Temblores.
- Sudoración.
- Respiración acelerada (hiperventilación)
- Tener problemas para conciliar el sueño.

i Causas:

Si bien, las causas no están del todo claras o descubiertas de los trastornos de ansiedad, ciertas experiencias de vida, como acontecimientos traumáticos, parecen provocar los trastornos de ansiedad en personas que ya son propensas a la ansiedad. Los rasgos heredados también pueden ser un factor.

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). A diferencia de la ansiedad relativamente leve y transitoria causada por un evento estresante, los trastornos de ansiedad duran por lo menos seis meses y pueden empeorar si no se tratan.

Si te está sucediendo lo siguiente:

- Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente).
- Sentís que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida.
- Te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad.
- Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física.

Escribinos, podemos ayudarte.

141

Asistencia

(línea gratuita desde Capital y Gran Buenos Aires)

(011) 5275-1135 o 0800 345 1435

(Desde todo el país)

911 Central de Emergencias Policiales

101 (en las localidades que no disponen del 911)

100 Emergencia. Bomberos

103 Emergencia. Defensa Civil

107 Emergencia Médica en la Vía Pública

0800-333-5502 Emergencia Médica en la Vía Pública

0800-222-7060 Recepción de denuncias de uso indebido de drogas