



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Ansiedad



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es como la preocupación. Es una emoción desagradable que la mayoría de las personas sienten cuando algo puede ser arriesgado, aterrador o preocupante. Todos experimentamos ansiedad leve ante situaciones estresantes, como justo antes de un partido o un examen. Este tipo de ansiedad es normal y es la forma en que nuestro cuerpo nos prepara para actuar en situaciones difíciles. De hecho, la ansiedad puede ayudarnos a rendir mejor, energizándonos y ayudándonos a sentirnos alerta.



La ansiedad puede convertirse en un problema cuando es muy intensa, sucede mucho tiempo, resulta abrumadora o interfiere con la vida diaria.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad?

Las sensaciones físicas de ansiedad incluyen aumento de la frecuencia cardíaca, respiración acelerada, tensión muscular, sudoración, temblores y mariposas en el estómago. Las personas con trastornos de ansiedad experimentan estos síntomas físicos con mucha más frecuencia. También pueden experimentar:



- Preocupación persistente y miedos excesivos
- Incapacidad para relajarse
- Evitar situaciones desafiantes
- Aislamiento social o retraimiento
- Dificultad para concentrarse y prestar atención
- Falta de sueño
- Problemas con el trabajo, la vida social o familiar.

¿Qué son los ataques de pánico?

Los ataques de pánico pueden ocurrir como parte de cualquier trastorno de ansiedad, pero no todas las personas con problemas de ansiedad los experimentarán.

Los ataques de pánico se producen cuando un miedo intenso invade repentinamente la persona y experimenta síntomas físicos de ansiedad, como palpitaciones, dificultad para respirar, temblores, mareos o náuseas. Los ataques de pánico son breves (unos 10 minutos) y suelen ser aterradoros e intensos. Quien sufre un ataque de pánico puede sentir como si estuviera sufriendo un infarto o un ataque de asma, o puede temer perder el control.



Ansiedad



Tipos de trastorno de ansiedad

Los problemas de ansiedad se clasifican en diferentes tipos, conocidos como trastornos. A continuación, se describen algunos trastornos de ansiedad comunes:

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** Pasar la mayor parte del tiempo preocupándose por diversas cosas cotidianas que normalmente no molestarían a otros. Las preocupaciones parecen descontrolarse y uno se siente tenso y nervioso la mayor parte del tiempo.
- **Trastorno de ansiedad social:** Experimentar ansiedad intensa en situaciones sociales por temor a quedar en ridículo o a que otros lo juzguen. Esto suele llevar a evitar situaciones sociales, como hablar en clase, ir a fiestas, ser el centro de atención y conocer gente nueva.
- **Trastorno de pánico:** Tener ataques de pánico repetidos y preocuparse por tener otro ataque de pánico.
- **Fobias específicas:** Miedo intenso a una situación u objeto en particular (como espacios pequeños o arañas) que lleva a evitar la situación u objeto.

Otro problemas



Muchos jóvenes con problemas de ansiedad también pueden presentar síntomas de depresión. Algunas personas con ansiedad también pueden consumir alcohol o drogas para aliviar el malestar o sentirse más seguras. Sin embargo, depender del alcohol o las drogas puede empeorar mucho la situación a largo plazo y causar problemas de salud física y mental a largo plazo.

Ayudar a alguien con ansiedad

Una persona con problemas de ansiedad necesita comprensión y apoyo. Los problemas de ansiedad pueden interferir con su capacidad para vivir una vida plena, por lo que cuanto antes busque ayuda, mejor. Haga todo lo posible por animar a la persona a buscar ayuda profesional.

Sé paciente y escucha los miedos y preocupaciones de la persona, y tómalos en serio. No se trata solo de decirle que se calme; no es tan fácil.



Obtener ayuda para los problemas de ansiedad

- Si sufres de ansiedad, es buena idea hablar con alguien de confianza sobre cómo te sientes. Puedes hablar con tu familia o amigos. Ellos pueden ayudarte a comprender qué está pasando y qué apoyo o ayuda podrías necesitar.
- También es útil cuidarse lo mejor posible; comer bien, hacer ejercicio y buscar formas de relajarse escuchando música, meditando, haciendo yoga y realizando actividades que disfrute.
- Si su ansiedad continúa sin ninguna mejora, puede buscar ayuda de su médico de cabecera, un psicólogo o un consejero.
- Hay profesionales de la salud en los centros **Headspace** y en **eHeadspace** (asistencia en línea y telefónica) que pueden ayudarte. El tratamiento puede incluir sesiones de terapia para aprender a manejar la ansiedad, practicar técnicas de relajación y ganar confianza para afrontar situaciones estresantes.
- Para algunas personas, la medicación también es útil. La buena noticia es que la mayoría de los jóvenes con trastornos de ansiedad responden bien al tratamiento. Con apoyo, puedes seguir alcanzando tus metas laborales, académicas, profesionales o personales.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

Para obtener más información, encontrar el centro Headspace más cercano o recibir asistencia telefónica y en línea, visita headspace.org.au