

### CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 02:

#### “La Ansiedad”

#### **INTRODUCCION:**

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, hasta el punto que interfiere de manera importante en la vida diaria.

#### **INFORMACION:**

La **ansiedad** es una emoción que todo el mundo ha experimentado en algún momento y que ayuda al organismo a prepararse para hacer alguna cosa importante. La ansiedad produce una reacción psicofisiológica de activación intensa del sistema nervioso central y de todo el organismo.

#### Causas

No está del todo claro cuáles son las causas 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.

#### Consecuencias

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- Abuso de sustancias.
- Problemas para dormir (insomnio).
- Problemas digestivos o intestinales.
- Dolor de cabeza y dolor crónico.
- Aislamiento social.
- Problemas en la escuela o el trabajo.
- Mala calidad de vida.
- Suicidio.



El trastorno de ansiedad no implica solamente estar preocupado.

#### Prevención

No es posible prever con certeza qué causa que una persona presente un trastorno de ansiedad, pero puedes tomar medidas para reducir el impacto de los síntomas si te sientes ansioso:

- **Pide ayuda enseguida.** La ansiedad, como muchos otros trastornos mentales, puede ser más difícil de tratar si te demoras.
- **Mantente activo.** Participa en actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien contigo mismo. Disfruta la interacción social y tus afectos, que pueden aliviar tus preocupaciones.
- **Evita el consumo de alcohol o drogas.** El consumo de alcohol y drogas puede provocar ansiedad o empeorarla. Si eres adicto a cualquiera de estas sustancias, la idea de dejar de consumir puede hacerte sentir ansioso. Si no puedes dejar de consumir por tu cuenta, consulta con tu médico o busca un grupo de apoyo para que te ayuden.

**CONCLUSIÓN:**

“SI QUIERES DOMINAR LA ANSIEDAD DE LA VIDA, VIVE EL MOMENTO VIVE EN LA RESPIRACIÓN”.



**“LA BASE DEL ÉXITO EN LA VIDA ES LA BUENA SALUD”**