

## ¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de preocupación, miedo, nerviosismo y detención. Cada persona experimenta cierto nivel de ansiedad como parte de la vida. Cuando te enfrentas con algo potencialmente dañino o preocupante, los sentimientos de ansiedad no solo son normales, pero necesario para la sobrevivencia.

La ansiedad se convierte en un problema cuando interrumpe su vida cotidiana y le impide hacer cosas que solías disfrutar. Los trastornos de ansiedad se producen cuando una reacción está fuera de proporción a lo que normalmente podría esperarse en una situación. La Asociación de Psicología Americana (APA) describe a una persona con trastorno de ansiedad como "tener pensamientos o preocupaciones intrusivas repetidamente". Si no está seguro de si usted o alguien que le importa está experimentando sentimientos normales de ansiedad o ansiedad severa que pueden necesitar atención médica, existen muchos recursos para encontrar ayuda. Comience hablando de ello y buscando a un profesional de la salud mental. También puede visitar [www.angstmovie.com](http://www.angstmovie.com) para obtener una lista de recursos.

Los trastornos de ansiedad son la queja de salud mental más común en los Estados Unidos. Como vemos en la película, los niños y adolescentes entrevistados compartieron sus diferentes experiencias con ansiedad. La Dra. Cora Bruener describe los síntomas físicos que pueden acompañar los trastornos de ansiedad, como dolores crónicos de estómago o cabeza. La APA clasifica trastornos de ansiedad en seis tipos principales. Estos incluyen:

**Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD, por sus siglas en inglés):** crea una preocupación crónica y cotidiana, que a veces consume horas del día de una persona. Puede crear síntomas físicos de dolores de cabeza y dolores de estómago.

**Trastorno de Ansiedad Social:** más que timidez, una persona con trastorno de ansiedad social tiene un miedo intenso a las interacciones sociales, causando que se retiren y no participen. Es común que los que sufren de esto se preocupan mucho de ser juzgados.

**Trastorno de Pánico:** se caracteriza por ataques de pánico y sentimientos de terror que a veces se repiten y llegan de repente. Las personas que experimentan un ataque de pánico a menudo las confunden con un ataque cardíaco debido a las síntomas físicos fuertes, incluyendo dolor de pecho, palpitaciones del corazón, mareos, manos sudorosas, falta de respiración, y malestar estomacal.

**Fobias:** todos tenemos ciertas cosas o situaciones que nos hacen sentir incómodos o temerosos. Pero una persona con fobia experimenta un miedo fuerte e irracional sobre ciertos lugares, objetos o eventos.

**Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC):** es una condición de ansiedad en la cual una persona está plagada de pensamientos, imágenes o impulsos no deseados (llamados obsesiones); la persona intenta defenderse de estos o neutralizarlos haciendo compulsiones (conductas ritualizadas o repetidas).

**Trastorno de Ansiedad por Separación:** se caracteriza por altos niveles de ansiedad cuando se separa de una persona o lugar que proporciona sentimientos de seguridad. La separación a veces resulta en síntomas de pánico. Se considera un trastorno cuando la respuesta es excesiva o inapropiada después de la separación.

**Dato:** Los trastornos de ansiedad son tratables.

**Dato:** La neuroplasticidad del cerebro es real. Puedes cambiar la forma en que piensas sobre algo. Puedes reformar tu cerebro a la positividad.

**Dato:** La distracción permite que su amígdala (parte del cerebro de "luchar o huir") tome un descanso. Puede ser útil distraer tu mente y darte algo de espacio por un período de tiempo corto, pero el aislamiento prolongado puede llevar a evitar situaciones de ansiedad que refuerzan el proceso de pensamiento negativo.

## Consejos para Controlar la Ansiedad

- **Busca distracción**, como...

Enviar un mensaje de texto a un amigo	Escuchar música
Lee un libro por 5 minutos	Escucha la tranquilidad de una habitación
Mueve los dedos para adelante y atrás	Intenta flexiones o saltos
Escribe tus sentimientos en un diario	Enfócate en tu respiración

- **Piensa en la lógica de la situación.**

Ejemplo: de un adolescente en *Angst*: tiene una prueba que le preocupa. Usted sabe que estudió, obtendrá al menos la mitad correcta, esta prueba no definirá su futuro.

- **Lleve su mente a un lugar donde se siente seguro y / o especial.** Como...

La playa	Un lago
Un campo	Las montañas
Tu cuarto	Un bosque

**Pon cubitos de hielo en tu mano.** Esto te sacará de tu ansiedad y pánico. Tu atención se centrará en los cubitos de hielo y pasarás de la parte del cerebro de "luchar o huir" hacia el lóbulo frontal, la parte de pensamiento más racional y mental del cerebro.

- **Enfócate en mirar tus manos y luego enfócate en el piso.** enfoca de cerca tus manos y luego ajusta tu enfoque al suelo. Repite, y esto ayudará a cambiar el cerebro a otro lugar.

- **No lo evites.** Sube y baja en la amenaza percibida.

- **Habla con alguien.** Hazle saber a tus seres queridos si te sientes estresado. Hablar de eso le ayuda a replantear su preocupación y a aumenta su oportunidad de apoyo.