

RECONOCIENDO LA ANSIEDAD

PARA PREGUNTAS SOBRE EL ARTÍCULO, LLÁMANOS O ENVÍANOS UN CORREO
Tel: 01 (55) 24 55 01 60 correo: cidesmexico@hotmail.com

Síntomas del Trastorno de Ansiedad



FÍSICOS

Sudoración, tensión muscular, temblores, entumecimiento de brazos, dolor de pecho, palpitaciones y/o taquicardias, aumento de presión arterial, mareos, náuseas y cansancio.

EMOCIONALES

Inquietud, impaciencia, preocupación, temor, peligro inminente o imaginario.

MENTALES

Dificultad para prestar atención y enfocarse, desorientación, pensamientos obsesivos y catastróficos.

La **ansiedad** puede definirse como una anticipación de un daño o desgracia que se visualiza sucederá en un futuro inmediato. Es acompañada de un sentimiento de desasosiego y tensión corporal.

Es un estado emocional normal ante determinadas circunstancias estresantes que constituye una respuesta habitual.

A diferencia del **Estrés** que es la preparación del organismo para reaccionar y enfrentar un peligro inminente que permite a la persona adoptar las medidas necesarias para enfrentarse a éste, la **ansiedad** es vivir anticipadamente los sentimientos de miedo, preocupación, inquietud, etc., que sabemos vamos a experimentar en determinadas circunstancias ya vividas.

Por ejemplo, la **ansiedad** que se experimenta antes de ir al Dentista, durante un examen o entrevista de trabajo, el primer día de trabajo o de clases; etc.

Cuando la **ansiedad** aumenta su intensidad y supera la capacidad de adaptación de la persona, se vuelve patológica y se convierte en **Trastorno de Ansiedad**, produciendo afectaciones físicas, psicológicas y conductuales, que como son:

Síntomas Emocionales: Inquietud, impaciencia, preocupación, temor, peligro inminente o imaginario. Éstos tienen sus raíces en un miedo que se tiene como: el miedo hablar en público; a estar solos; al fracaso; etc.

Síntomas Mentales: Dificultad para prestar atención y enfocarse, desorientación, pensamientos obsesivos y catastróficos.

Síntomas Físicos: Sudoración, taquicardia, dolor de pecho, aumento de la presión arterial, dificultad al respirar, tensión muscular.

En CIDES diagnosticamos el Nivel De Estrés que presentan nuestros pacientes a través de un test. De esos pacientes que hemos atendido y que les hemos aplicado dicho test, hemos tomado una muestra de 1500, que nos arroja los siguiente datos estadísticos:

Al 59.6 % su estrés les produce Ansiedad, al 20.93% Enojo y Frustración y al 16.12% Depresión.

A través de nuestro Tratamiento QS-3 el cual incluye 3 servicios en una sesión de una hora (Masaje Descontracturante, Sesión de Electromagnetismo y Coaching Antiestrés), hemos ayudado a nuestros pacientes a regular sus emociones negativas al reconocer cuáles son sus estresores, cuáles son sus hábitos estresantes y cuáles son las creencias que las producen, logrando así, que su nivel de Estrés se reduzca y por consiguiente también los síntomas de la Ansiedad.