

CONVIVIR CON LA ANSIEDAD

LAS PERSONAS CON TRASTORNOS DE ANSIEDAD DICEN SIENTEN LO SIGUIENTE:

Sientes tanto miedo que te paralizas

En cualquier situación, siempre parece que sucederá lo peor

Tu mente y tu cuerpo están en alerta constantemente, sin ninguna razón obvia

Te sientes rechazado, sientes temor por tu propio cuerpo y te invade el miedo a las enfermedades que podrías tener

Necesitas escapar, pero no puedes

Es intimidante, abrumador y agotador

No puedes respirar; estás rodeado de aire, pero no puedes llegar a él

Estás muriendo, porque no hay manera de sentirte así si no lo estuvieras

Estás constantemente alerta ante cada sonido, visión, olor, sabor y textura

Tu corazón late tan fuerte que parece que se saldrá de tu pecho

Te sientes tan incómodo que desearías escapar de tu propio cuerpo

Todo sucede a la vez

Simulas que estás bien, pero en realidad no puedes respirar ni pensar

Tu mente funciona rápidamente y piensas en tantas cosas al mismo tiempo que es difícil tener un pensamiento completo

Una lucha continua para lograr el control que probablemente nunca consigas

Te preocupas constantemente por el futuro y por la posibilidad de decepcionar a otras personas

Nunca puedes relajarte verdaderamente

Preocupación y miedo constante

Sientes que no eres lo suficientemente bueno y te culpas por todo

Sientes temor a lo que te espera el día de mañana

Te sientes débil frente a ti mismo

MÁS DEL 21 POR CIENTO DE LOS ADULTOS ESTADOUNIDENSES DE ENTRE 18 Y 64 AÑOS TENDRÁN UN TRASTORNO DE ANSIEDAD QUE PUEDA DIAGNOSTICARSE EN UN AÑO DADO (EL PORCENTAJE REPRESENTA MÁS DE 42,5 MILLONES DE PERSONAS)¹



#mentalillnessfeelslike



Comparta cómo es para usted vivir con un trastorno de ansiedad a través de palabras, imágenes o videos, y publíquelos en las redes sociales con la etiqueta [#mentalillnessfeelslike](#).

Las publicaciones se mostrarán en mentalhealthamerica.net/feelslike donde también puede enviar sus aportes en forma anónima si lo prefiere.

- ▶ Hable de sus propias experiencias
- ▶ Termine con la discriminación y la vergüenza que se asocian con las enfermedades mentales
- ▶ Ayude a quienes quizás tienen dificultades para expresar lo que sienten a descubrir si padecen signos de una enfermedad mental
- ▶ Muestre a los demás que no están solos en sus sentimientos y síntomas

LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD SON ENFERMEDADES REALES QUE SE ORIGINAN A PARTIR DEL MIEDO EXTREMO. AFECTAN LOS SIGUIENTES ASPECTOS DE LA VIDA:

EL CUERPO	PENSAMIENTOS	CONDUCTAS
Causan: dolor de pecho, palpitaciones, falta de aliento, mareos, molestias estomacales, náuseas, fatiga, temblores, tensión muscular, dolores de cabeza, hormigueo en las manos y en los pies, o problemas para dormir.	Causan: preocupación exagerada sobre cosas de la vida diaria, temor a morir, pensamientos, pesadillas o recuerdos repetitivos no deseados, irritabilidad, enojo, problemas para concentrarse, falta de emociones o anticipar el peor resultado en una situación, incluso cuando es muy poco probable que así sea.	Causan: rituales que parecen imposibles de controlar, asustarse fácilmente, evitar el contacto con otras personas, lugares o cosas, experiencias de vida limitadas, imposibilidad de sentarse quieto, perder la paciencia fácilmente o ser irritable con los demás.

PADECER UN TRASTORNO DE ANSIEDAD NO ES LO SIGUIENTE:

- ▶ Estar simplemente estresado
- ▶ Estar obsesionado con el orden y la limpieza
- ▶ Estar nervioso
- ▶ Estar nervioso antes de un evento importante
- ▶ Una excusa para llamar la atención
- ▶ Estar nervioso por una buena razón
- ▶ Temor en una situación peligrosa
- ▶ Ser tímido
- ▶ Una elección
- ▶ Un signo de debilidad
- ▶ Un defecto de la personalidad

CONSEJOS PARA ENFRENTAR LA ANSIEDAD



Llame a alguien en quien confía. Cuénteles que la ansiedad se está apoderando de usted y que necesita su ayuda. Podría pedirle que esté en contacto hasta que usted haya tratado sus síntomas o que venga a hacerle compañía y lo ayude a tranquilizarse. Si no puede comunicarse con un amigo o familiar, visite www.warmline.org para encontrar a alguien con quien hablar en su estado.



Haga una actividad física. Salga a caminar, suba o baje escaleras, o haga unos saltos de tijera. Busque una forma en que su cuerpo libere el exceso de energía.



Distráigase, intente con un libro para colorear para adultos, tejer con agujas o crochet, dibujar. Las actividades repetitivas pueden tener un efecto calmante similar a la meditación. Puede encontrar páginas para imprimir y colorear gratis en www.coloring-pages-adults.com.



Vaya a algún lugar seguro y tranquilo, y desafíese a tener un ataque de ansiedad completo. Para muchas personas, desafiarse a sí mismas a tener un ataque de ansiedad en realidad tiene el efecto contrario.



Respirar profundo puede ayudar. Una técnica popular es la respiración abdominal: Recuéstese boca arriba, inhale por la nariz y lleve el aire al abdomen, que debe elevarse. Manténgalo durante unos segundos y luego exhale profundamente por la boca, el abdomen debe bajar. Repita esta respiración hasta que se sienta más relajado. Cantar también puede regular su respiración si siente que ha comenzado a respirar excesivamente rápido.



Escríbalo. Expresar sus ideas, y hacerlo en papel, puede ser útil. Podría confeccionar una lista de cosas para hacer para organizar sus ideas si su mente funciona a toda velocidad y no puede concentrarse o podría escribir en un diario para expresar lo que le molesta.



Concéntrese en cosas que puede controlar y actúe. Elija la ropa para la semana, planifique sus comidas para los próximos días, organice su escritorio... dedicarse a cosas pequeñas le brinda el poder que necesita para hacerse cargo de tareas más grandes.

ENCUENTRE AYUDA EN SU ÁREA

Visite mentalhealthamerica.net/find-affiliate para localizar una filial de MHA en su área

Utilice el localizador de tratamientos de SAMHSA para buscar proveedores de tratamientos en findtreatment.samhsa.gov

/mentalhealthamerica

@mentalhealtham

@mentalhealthamerica

/mentalhealtham

/mentalhealthamerica

www.mentalhealthamerica.net

LOS SIGUIENTES SON ALGUNOS DE LOS TIPOS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD MÁS COMUNES:

Trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, trastorno de estrés postraumático, fobias, trastorno general de ansiedad y trastorno social de ansiedad.

Para obtener más información, visite mentalhealthamerica.net/anxiety

LAS PRUEBAS DE SALUD MENTAL PUEDEN AYUDAR A DETECTAR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL CON ANTICIPACIÓN — B4STAGE4.

Si cree que puede tener signos de un trastorno de ansiedad, realice una prueba en mhascreening.org.

Una prueba de salud mental no es un diagnóstico, pero puede ser una herramienta útil para comenzar una conversación con su médico o un ser querido acerca de su salud mental.



www.mhascreening.org

Anónimo • Gratis • Confidencial

Si usted o una persona que usted conoce están en crisis, llame al 1-800-273-TALK (8255), visite la sala de emergencias más cercana a su domicilio o comuníquese al 911.

Mental Health America
B4Stage4

FUENTES

1 KESSLER, R. C., PETUKHOVA, M., SAMPSON, N. A., ZASLAVSKY, A. M., & WITTCHEN, H.-U. (2012). Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 21(3), 169–184. <http://doi.org/10.1002/mpr.1359>

2 http://files.shareholder.com/downloads/NFLX/47469957x0x821407/DB785B50-90FE-44DA-9F5B-37DBF0DC0E1/Q1_15_Earnings_Letter_final_tables.pdf