ANSIEDAD GENERALIZADA

Es normal sentirse ansioso de vez en cuando, especialmente si tu vida es estresante. Sin embargo, ansiedad severa, constante que interfiere con las actividades diarias puede ser un signo de trastorno de ansiedad generalizada.

Es posible desarrollar trastorno de ansiedad generalizada como niño o como adulto. Vivir con trastorno de ansiedad generalizada puede ser un desafío a largo plazo. En muchos casos, ocurre junto con otros trastornos de ansiedad o estado de ánimo.

SÍNTOMAS

Síntomas de trastorno de ansiedad generalizados pueden variar. Pueden incluir:

- Constante preocupación u obsesión acerca de preocupaciones grandes o pequeñas
- Inquietud y sentimiento incrustada o al borde
- Fatiga
- Dificultad para concentrarse o tu mente "va en blanco"
- Irritabilidad
- Tensión muscular o dolores musculares
- Temblor, sensación de TIC Nervioso o ser asustado fácilmente
- Problemas para dormir
- Sudar, náuseas o diarrea
- Dificultad para respirar o latidos cardíacos rápidos

Puede haber ocasiones cuando sus preocupaciones totalmente no te consumen totalmente, pero todavía sientes ansiedad incluso cuando no hay ninguna razón aparente. Por ejemplo, pueden sentir intensa preocupación sobre su seguridad o la de tus seres queridos, o que tenga un sentido general que algo malo está a punto de suceder.

En la mayoría de los casos, el trastorno de ansiedad generalizada mejora con medicamentos o consejería psicológica (psicoterapia). Hacer cambios de estilo de vida, aprendizaje de habilidades de afrontamiento y utilizando técnicas de relajación también pueden ayudar.

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research