

El silencio que grita
dentro de ti

“En la era digital, la adolescencia se ha convertido en un período aún más complejo.

La ansiedad en los adolescentes es un desafío creciente en la actualidad y se ha convertido en una de las preocupaciones más comunes entre aquellos que se encuentran en esta etapa, afectando su bienestar emocional, social y académico.

En una etapa de la vida marcada por cambios constantes y la búsqueda de identidad, este trastorno puede pasar desapercibido o ser confundido con las tensiones normales de la juventud. Sin embargo, su impacto puede ser profundo, dificultando el desarrollo pleno de quienes lo experimentan sin importar edades.

Este artículo explora las características, síntomas y estrategias para abordar la ansiedad en los adolescentes principalmente pero es válido para todas las personas que experimenten esta situación. Tiene como objetivo sensibilizar y brindar herramientas útiles para adolescentes, padres, educadores y personas en general.

Les invitamos a leerlo 8° año Liceo de Chapicuy.

¿Que es la
Ansiedad?

**LA ANSIEDAD ES LA SENSACION QUE
SE TIENE CUANDO ALGO NOS
PREOCUPA O ASUSTA ,ES UN
SENTIMIENTO NATURAL Y HUMANO
DE MIEDO O PÁNICO.**

**CUANDO DESAPARECE, SOLEMOS
CALMARNOS Y SENTIRNOS MEJOR.**

**UNA DOSIS PEQUEÑA DE
PREOCUPACIÓN Y MIEDO PUEDE
AYUDARNOS A MANTENEMOS A
SALVO E INCLUSO A PROTEGERNOS
DEL PELIGRO.**

Este estado natural mantiene el equilibrio del organismo , cuando se da una reacción exagerada de este mecanismo de defensa es que se vuelve un problema.

La persona se siente angustiada y paralizada, dando lugar a un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. De este modo, cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, podemos considerarla como un trastorno.

¿Cuándo la ansiedad se vuelve un problema?



SEÑALES DE ALERTA

Cuando tenemos ansiedad, el cerebro manda señales para activar mecanismos de alerta en el cuerpo. Los síntomas físicos de la ansiedad más comunes son:



• Taquicardia / palpitaciones



• Dificultad para respirar (disnea)



• Sensación de opresión en el pecho



• Sensación de tener algo en la garganta



• Sudoración (diaforesis)



• Temblor



• Tensión muscular / hormigueo



• Mareo / náuseas



• Diarrea / estreñimiento / colitis



• Urgencia para orinar

SINTOMAS DE LA ANSIEDAD



ELEVACIÓN FRECUENCIA CARDÍACA



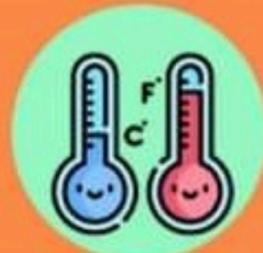
SENSACIÓN DE AHOGO



OPRESIÓN EN EL PECHO



MIEDO O PÁNICO



SUDORACIÓN O ESCALOFRÍOS



NAÚSEAS O DOLOR ABDOMINAL



MAREO O INCLUSO DESMAYO



ENTUMECIMIENTO U HORMIGUEO



DOLOR DE CABEZA

Ps. Mariluz Alanoca

Ilustración: Carmen Guarner

Diseño: Fernanda Mota

¿Como nos afecta?

En la vida Social

La ansiedad puede afectar a la vida social del individuo al dificultar la participación de las personas en sus actividades cotidianas, laborales y académicas. También puede aumentar el riesgo de consumo de sustancia psicoactivas (drogas, alcohol, cigarros) y de pensamientos suicidas.

En la salud mental

- Mayor riesgo de depresión.
- Desarrollo de otros trastornos de salud mental.
- Pensamientos negativos.



¿Cómo enfrentar la ansiedad?

El tratamiento para la ansiedad incluye: terapia cognitivo-conductual, medicamentos para reducir síntomas, técnicas de relajación como la respiración profunda, ejercicio regular, un estilo de vida saludable, también se puede buscar un hobby como dibujar, cantar, bailar o hacer lo que te gusta para poder calmar o controlar un poco la ansiedad .

¿A quién pedir ayuda?

- Familia
- Amigos
- Medicos (psicólogos y psiquiatras)
- Adultos en quienes confíes

NÚMERO DE AYUDA

0800 1920

EN URUGUAY, EXISTE LA LÍNEA GRATUITA DE APOYO EMOCIONAL PARA PERSONAS CON ANSIEDAD. ESTE SERVICIO ESTÁ DISPONIBLE LAS 24 HORAS DEL DÍA.

¿Quienes se ven
más afectados?

**Las niñas y
mujeres tienen
mas
probabilidades de
sufrir trastornos
de ansiedad que
los niños y los
hombres**

¿Quienes pueden
padecerla?

**Cualquier persona
puede desarrollar
un trastorno de
ansiedad, pero
algunos factores
pueden hacer que
sea más probable
que la desarrollen
adolescentes y
niñas.**



La ansiedad puede sentirse como una tormenta, pero recuerda que todas las tormentas pasan.

Tienes la fuerza dentro de ti para atravesar cualquier dificultad, un paso a la vez.

Respira profundamente,
suelta lo que no puedes controlar
y concédele a tu mente el espacio para sanar,
cada día es una nueva oportunidad para sentirte mejor.

No estás solo!!!

Esto también pasará!!!

