

ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Estados de Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional consistente en reacciones de miedo o aprensión anticipatoria de peligro o amenaza, acompañados de actividad física:

- **Puedes sentir:** tensión muscular, taquicardia, sudoración, dificultad respiratoria, dolor de estómago, rubor facial, hiperactividad, nerviosismo, insomnio, fatiga, ...
- **Aparecen síntomas conductuales:** evitación de situaciones, tartamudeo, alteración de hábitos sanos, conductas compulsivas como beber, comer, fumar, tomar sustancias, conducir a gran velocidad, ...
- **Alteraciones cognitivas y afectivas:** pensamientos tremendistas y exagerados, incapacidad subjetiva, temor a las críticas.

Los síntomas físicos de ansiedad nos hacen pensar que estamos enfermos, miedo a la propia ansiedad, baja autoestima, ...

PUEDES PREVENIRTE

- **Técnicas de relajación y respiración,** practicadas de forma habitual.
- **Aprender a tomar distancia de las situaciones,** dándoles la importancia que realmente tienen.
- **Seleccionar objetivos pequeños de trabajo diario.**
- **Vivir en el presente,** aquí y ahora, no anticipar fracaso o dificultades a futuro.
- **Entender que el tiempo es limitado y nosotros también;** no sobrecargar tu agenda.
- **Combina ocio y trabajo,** no te castigues por no conseguir todo lo que te propones.
- **Comunícate y deja que los demás te apoyen.**
- **Analiza lo que piensas de la situación ¿Es real? ¿Te ayuda?** Si no es así, intenta un pensamiento alternativo más constructivo.
- **Es más fácil intervenir cuando la ansiedad no se ha cronificado y es leve.**

Superar la Depresión

En algunos momentos de la vida tendemos a entristecernos, a sentirnos desanimados, desbordados por las circunstancias:

- Rupturas sentimentales.
- Problemas con los amigos.
- Dificultades de Estudios.
- Mala relación familiar.

Las personas desarrollamos defensas para afrontar y superar las frustraciones de la vida cotidiana:

- Expresa las emociones y opiniones.
- Equivocarse es normal, desdramatiza.
- Busca pensamientos reales y esperanzadores.
- Deja la crítica y la comparación.
- Realiza actividades, aunque no te apetezca mucho.
- Recuerda que eres una persona valiosa, aunque en ocasiones algunas cosas no funcionen como te gustaría.
- Confía en la vida, en tí y en los demás.
- Otorga importancia relativa a los fracasos.
- Ponte metas reales.
- Pide apoyo a los tuyos.

Pero, si, al menos durante 2 semanas, experimentas: estado de ánimo deprimido, desesperanza, llanto frecuente o irritabilidad, apatía, disminución de placer con la vida cotidiana...; acompañado de culpa, insomnio o hipersomnia, alteraciones de peso o apetito, pensamientos de muerte...; son síntomas de depresión. No suelen aparecer bruscamente.

Si todo esto hace que se deterioren tus relaciones sociales, o afecta a tu rendimiento, y **los síntomas persisten durante más de 2 meses**, necesitas pedir ayuda para que esta situación se resuelva favorablemente.

Consúltanos o acude a los Talleres que se realizan sobre ANSIEDAD y DEPRESIÓN.

Asesoría Psicológica

Universidad: psicologo@unizar.es

CIPAJ: psicologicacipaj@ayto-zaragoza.es