

# LA ANSIEDAD

Es un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, que se manifiesta como una tensión emocional displacentera; va acompañada de síntomas físicos (que no son atribuibles a peligros reales) y se presenta ya sea en forma de crisis o bien, como un estado persistente y difuso que puede llegar a convertirse en pánico.



**Aparece como una señal de peligro ante cualquier eventualidad que amenace la integridad o la identidad del yo o que sea interpretada como amenaza.**



**Ataque de ansiedad:** es la aparición aislada y temporal de miedo o malestar intensos, acompañada de cuatro (o más) de los siguientes síntomas:



1. Palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca.
2. Sudoración.
3. Temblores o sacudidas.
4. Sensación de ahogo o de falta de aliento.

5. Sensación de atragantarse.
6. Opresión o malestar torácico.
7. Náuseas o molestias abdominales.
8. Inestabilidad, mareo o desmayo.
9. Desrealización o despersonalización.

10. Miedo a perder el control o a volverse loco.
11. Miedo a morir.
12. Parestesias.
13. Escalofríos o sofocaciones.

## ¿Miedo o ansiedad?

1. El miedo se puede relacionar con el sentimiento producido **ante un peligro presente o inminente**, mientras que la ansiedad es más bien la anticipación de un peligro futuro, indefinible e imprevisible, siendo la causa más vaga y menos comprensible que en el miedo.

2. En el caso del miedo, se puede considerar una **reacción proporcionada** al peligro real u objetivo, mientras que la ansiedad reflejaría una reacción desproporcionadamente intensa.

## Manifestaciones de la ansiedad



Preocupación crónica

Miedos y fobias

Timidez



Ataques de pánico

Agorafobia



Obsesiones y compulsiones

Preocupación crónica

Miedo a situaciones públicas

