

Espiritual #1 B

Ansiedad y Estrés

Nerviosismo, inquietud, preocupaciones constantes, son algunos de los síntomas de la ansiedad. Los trastornos de ansiedad son los más frecuentes de entre todas las patologías psicológicas (un 7% de la población los padece en la actualidad).

La ansiedad es una respuesta normal de nuestro organismo ante situaciones que generan estrés, estas situaciones pueden ser cualquiera que provoque emoción, tanto positiva como negativa (nacimiento de un hijo, pérdida de un empleo...) Algunas personas encuentran estresante hablar en público o enfrentarse a sus superiores, puede ser que lo que genere miedo y ansiedad sea padecer enfermedades... En estas situaciones de ansiedad y estrés nuestro cuerpo se pone tenso, nos sentimos nerviosos, nuestro corazón late más rápido y la respiración se acelera. Estas son, como ya hemos dicho, reacciones normales que tenemos todos. Son incluso positivas ya que preparan a nuestro cuerpo para enfrentarse a posibles dificultades.

Cuando estas situaciones de tensión, nerviosismo y ahogo se mantiene durante mucho tiempo provocando una sobrecarga de nuestro organismo (la activación sostenida de nuestro cuerpo puede agotarlo y además genera una mayor dificultad para resolver los problemas de forma lógica) podemos encontrarnos ante un trastorno por ansiedad.

La ansiedad y el estrés provoca malestar y sufrimiento en la persona disminuyendo su rendimiento.

Citation:

"Ansiedad y Estrés." [Www.cbp-psicologos.com](http://www.cbp-psicologos.com). CBP Psicólogos en Madrid. 3 July 2009 <<http://www.cbp-psicologos.com/ansiedad-y-estres.htm>>.