

Servicios que se ofrece:

- Consulta médica
- Consulta dental
- Consulta nutricional
- Consulta psicológica
- Talleres
- Certificado médico
- Prevención del suicidio
- Prevención de adicciones

CONTÁCTANOS

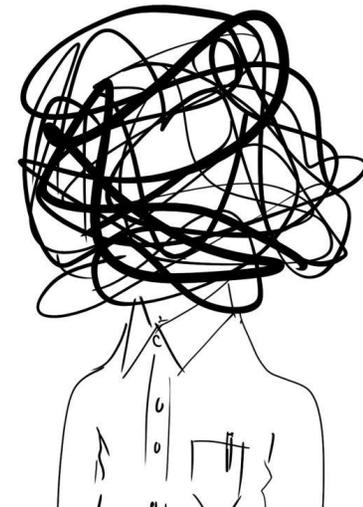
Dirección de Salud Municipal

Venustiano Carranza, 312 Ote,
Centro. San Francisco del
Rincón, Gto. 36300

(476) 744 3839

PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD

Dirección de Salud Municipal



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad es una emoción poco grata, similar al miedo, que todos experimentamos en mayor o menor medida ante determinadas situaciones.

¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE ANGUSTIA, ESTRÉS Y ANSIEDAD?

• ANGUSTIA

Se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo (Ayuso, 1988).

• ESTRÉS

Es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en que medida las situaciones ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse a ellas (Lazarus y Folkman, 1984).

¿QUE HACER CUANDO UNA PERSONA PRESENTA CONDUCTAS ANSIOSAS?

- 1.No le digas que se calme.
- 2.Dale espacio, pero ofrece tu ayuda.
- 3.Ayúdale a centrarse en algo diferente a sus sensaciones.
- 4.Intenta ayudarle a realizar respiraciones más profundas.
- 5.No te dejes llevar por el pánico.
- 6.Buscar ayuda profesional.



SEÑALES DE ALARMA

- Sentirse incapaz de relajarse.
- Temor a que ocurra lo peor.
- Latidos del corazón fuertes y acelerados.
- Sensación de bloqueo.
- Miedo a perder el control.
- Sensación de ahogo

SEGUIMIENTO O TRATAMIENTO

Si llega a presentar mas de una señal de alarma acudir con algún especialista de la salud:

- **Médico.**

O en si es el caso con un especialista de la salud mental:

- **Psicólogo(a).**
- **Psiquiatra.**

"No tienes que controlar tus pensamientos; solo tienes que dejar de permitirles que te controlen a ti"

-Dan Millman