**¿Interfieren en tu vida pensamientos o sentimientos de ansiedad?**

Es natural sentirse estresado, preocupado o temeroso de vez en cuando. También lo es sentirse tenso o con ansiedad en ciertas situaciones. Sin embargo, si estas emociones se presentan con frecuencia o interfieren con tus actividades diarias, puede ser el momento de pensar en lo que está ocurriendo. También en cómo manejar lo que sientes.

Podrías estar sintiendo ansiedad, que con frecuencia es una reacción normal cuando te estresas.

**Estrategias para ayudarte a ti mismo**

Las estrategias para superar estos estados en el mismo momento pueden ayudar a controlar los pensamientos o la sensación de ansiedad. Por ejemplo, ejercicios como el de la respiración 4-7-8 pueden ayudar a calmar los nervios. Ve el video de este mes para que aprendas cómo se hace.

Lo mismo puede hacer el pensamiento positivo, como recordar una situación similar por la que pasaste y cómo saliste de ella. Trata de imaginar que aplastas el pensamiento para detenerlo. También puedes reemplazar el pensamiento que te estresa por otro más positivo.

Cuidar tu salud en general también puede ayudar a que te sientas tranquilo en momentos de ansiedad y estrés. Comer alimentos nutritivos, estar activo y dormir lo suficiente son factores que aumentan el bienestar y reducen el estrés. También ayuda el practicar yoga, la concentración, meditar, hacer actividades que te gusten y pasar tiempo rodeado de la naturaleza.

**Cuándo buscar ayuda**

Si estas sensaciones son fuertes y persistentes, y cada vez te resulta más difícil afrontarlas, consulta a un médico o a un especialista en salud mental para que te ayude. Observa si lo que sientes te está haciendo cambiar tus rutinas diarias y tu comportamiento. La preocupación excesiva y la sensación de ansiedad constantes también pueden incluir, o provocar, síntomas físicos o conductuales como:

* Un aumento en el ritmo cardiaco, dolores de cabeza, dolor en el pecho y náuseas.
* Pérdida de apetito, problemas para dormir, falta de capacidad para concentrarse.
* Alejarse de amistades y de la familia.
* Evitar ciertos lugares o situaciones.

Un médico o un especialista en salud mental pueden ayudarte a descubrir lo que te causa ansiedad. Pueden ayudarte a determinar si es una cuestión que se deriva de una situación o es un problema de salud mental. También te pueden ayudar a que hagas lo necesario para manejarlo. Según tus necesidades individuales, podrían recomendar:

* "Terapia de conversación" (también conocida como terapia cognitiva conductual) que te ayuda a identificar y modificar de forma proactiva patrones de pensamiento sin fundamentos.
* Administración de medicamentos, por ejemplo, antidepresivos o medicamentos contra la ansiedad que ayudan a disminuir los síntomas.
* Técnicas de autoayuda para reducir el estrés y para la relajación, como las que ya se han indicado.

La buena noticia es que conseguir el apoyo adecuado, en general, da muy buenos resultados para ayudar a las personas a aprender a vivir con la ansiedad y a controlarla.

**Material de referencia:**

HealthDirect, “Anxiety.” (La ansiedad). <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Fecha de acceso: 13 de marzo de 2023.

HealthDirect, “Self-talk.” (La conversación interna). <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Fecha de acceso: 20 de marzo de 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” (Once consejos para hacer frente a un trastorno de ansiedad). <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety>. Fecha de acceso: 13 de marzo de 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” (Fundación de Salud Mental, "El estrés"). <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Fecha de acceso: 13 de marzo de 2023.

NAMI, “Anxiety disorders.” (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales, "Trastornos de ansiedad"). <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Fecha de acceso: 23 de marzo de 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” (Instituto Nacional de Salud Mental, "Trastornos de ansiedad"). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Fecha de acceso: 13 de marzo de 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” (El Servicio Nacional de Salud, "La ansiedad, el miedo y el pánico"). <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Fecha de acceso: 13 de marzo de 2023.