**¿Los pensamientos o sentimientos de ansiedad están interfiriendo en tu vida?**

Es normal sentirse estresado, preocupado o asustado de vez en cuando. O bien, sentirse tenso o con ansiedad en ciertas situaciones. Sin embargo, si estas emociones se presentan con frecuencia o interfieren en tu vida cotidiana, puede ser el momento de pensar en lo que está sucediendo y en cómo manejar estos sentimientos.

Es posible que sientas ansiedad, que con frecuencia es una reacción normal al estrés.

**Estrategias para ayudarte a ti mismo**

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

El diálogo interno tiene el mismo resultado, como recordar una situación similar por la que pasaste y cómo la superaste. Trata de imaginar que aplastas el pensamiento para poder detenerlo. O bien, puedes reemplazar el pensamiento que te estresa por otro más positivo.

Cuidar tu salud en general también puede ayudarte a sentirte 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, la meditación, hacer actividades que te gusten y pasar tiempo en la naturaleza.

**Cuándo buscar ayuda**

Si estas sensaciones son fuertes y persisten, y cada vez te resulta más difícil afrontarlas, consulta a tu médico o a un especialista en salud mental para recibir ayuda. Observa si lo que sientes te hace cambiar tu rutina diaria y tu comportamiento. La preocupación excesiva y la sensación de ansiedad constantes también pueden incluir, o provocar, síntomas físicos o conductuales como los siguientes:

* Aumento en el ritmo cardiaco, dolores de cabeza, dolor en el pecho y náuseas
* Pérdida de apetito, problemas para dormir, falta de capacidad para concentrarte
* Alejarte de tus amigos y 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 se trata de una situación que te preocupa o un problema de salud mental. También pueden ayudarte a tomar medidas para manejarlo. Según tus necesidades individuales, podrían recomendarte lo siguiente:

* “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 ansiolíticos que ayudan a reducir los síntomas
* Técnicas de autoayuda para la relajación y el control del estrés, como las que se mencionaron anteriormente

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

**Fuentes:**

HealthDirect, “Anxiety.” <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety> Accessed March 13, 2023

HealthDirect, “Self-talk” (Diálogo interno). <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk> Consultado el 20 de marzo de 2023.

Mayo Clinic, “11 tips for coping with an anxiety disorder.” <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>. Consultado el 13 de mayo de 2023.

Mental Health Foundation, “Anxiety.” <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety> Accessed March 13, 2023

NAMI, “Anxiety disorders.” <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders> Accessed March 23, 2023.

National Institute of Mental Health, “Anxiety disorders.” <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened> Accessed March 13, 2023.

NHS, “Anxiety, fear and panic.” <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/> Accessed March 13, 2023.