



Siempre Listos Unidos en CASA

#3 Buenas Prácticas

¿Qué es la Ansiedad?

La Ansiedad es un estado de agitación desencadenado por eventos estresantes como laborales, del hogar, mudanzas, problemas financieros, incertidumbre al futuro y situaciones provocadas por hacinamiento del COVID-19.

¿Cómo reconocer un trastorno de ansiedad?

- 1 *Ataques de pánico*
- 2 *Dificultad para concentrarse*
- 3 *Evitar situaciones sociales*
- 4 *Fatiga*
- 5 *Intranquilidad*
- 6 *Irritabilidad*
- 7 *Insomnio*
- 8 *Preocupación excesiva*
- 9 *Sentimientos de agitación*
- 10 *Temores irracionales o fobias*
- 11 *Tensión muscular*

¿Cómo puedo ayudar a personas con ansiedad?

Tómate el tiempo para ser un soporte y ofrecé ayuda para la escucha activa. Escuchá detenidamente sus palabras. Puedes intentar preguntas como ¿Cómo estás?, ¿Puedo ayudarte?, y así iniciar una conversación.

Recomendarles prácticas naturales para reducir la ansiedad

Dar asistencia a la persona para una búsqueda de ayuda profesional

Formas naturales para reducir la ansiedad

- Dieta Saludable
- Evitar exceso de cafeína
- Evitar el abuso de alcohol
- Evitar el fumado
- Practicar frecuentemente algún ejercicio
- Practicar disciplinas físicas y mentales de meditación como el Yoga.

Si tenés ansiedad, depresión u otros síntomas, pedí ayuda a alguna persona de confianza, puede ser un familiar o un profesional en Psicología.

Llama al:

9-1-1

o al

1322

“No permitas que la tristeza del pasado, ni la ansiedad del futuro te impida disfrutar de la felicidad del presente.” - Anónimo

Recordá, ante una adversidad debemos fortalecer nuestra resiliencia. Somos capaces de adaptarnos a las nuevas circunstancias. Nuestras vidas están en un constante cambio para nuestro bien y la naturaleza.

Si tiene alguna consulta o sugerencia sobre las acciones propuestas, contáctenos a desarrollo@siemprelistos.org