

SUGERENCIAS

- * Estar pendiente del menor ante cualquier cambio en su comportamiento.
- * No trate de eliminar la ansiedad de su hijo, hay que ayudarlo a controlarla.
- * No evite las cosas que le causan ansiedad, es mejor disminuirlas. Ser positivo y realista, no mentirle a su hijo.
- * Respete sus sentimientos pero no los refuerce ya que no es igual a estar conforme con ellos, animarlos a hacer frente a sus temores.
- * Evitar reforzar los temores de su hijo mejor ayúdele a controlarlas.
- * Siempre animarlo ante situaciones que le causan ansiedad, reconociendo el esfuerzo que hace por tolerarla.
- * Procure que el periodo previo a la situación estresante sea breve.
- * Disponer de un plan que ayude de manera eficaz para enfrentar sus temores.
- * Dele el ejemplo a su hijo de como controlar la ansiedad de manera positiva.

FACTORES DE RIESGO

AMBIENTALES

Cambio de colegio, divorcio parental, mudanza, nuevo entorno, etc.

GENÉTICOS

Hereditario

FISIOLÓGICOS

Abuso sexual durante la niñez
Enfermedad grave durante la infancia

PRONOSTICO

Es variable de acuerdo a la atención médica y psicológica, del tiempo del tratamiento, del uso de medicamento y de la propia persona. Así como de la detección temprana y oportuna. El apoyo de la familia es primordial.

Elaboro. Mtra. Hortencia Reyes R.

TRASTORNO DE ANSIEDAD

MIEDO

ANSIEDAD

FOBIA

ANGUSTIA

La ansiedad patológica se vive como una sensación difusa de angustia o miedo y deseo de huir, sin que quien lo sufre pueda identificar claramente el peligro o la causa de este sentimiento.

Un trastorno de ansiedad, es una alteración que presenta una ansiedad intensa, desproporcionada, persistente y afecta varias áreas de la vida cotidiana.

Dificulta o limita capacidades para estudiar, trabajar, convivir con la familia y amigos.

SÍNTOMAS

- Palpitaciones
- Elevación de la frecuencia cardiaca
- Sudoración y opresión
- Temblores o sacudidas
- Malestares torácicos
- Sensación de atragantamiento
- Asfixia y escalofríos
- Miedo a volverse loco o perder el control
- Miedo a morir

CARACTERÍSTICAS

- ⇒ Aprensión y preocupación
- ⇒ Sensación de agobio
- ⇒ Sensación de pérdida de memoria
- ⇒ Conductas de evitación de determinadas situaciones
- ⇒ inhibición o bloqueo psicomotor; obsesiones o compulsiones.

DIAGNÓSTICO

Escala de ansiedad de Hamilton:

Escala heteroadministrada de 14 ítems que evalúan el grado de ansiedad del paciente

Escala de ansiedad y depresión de Goldberg:

Es un cuestionario con dos subescalas: una para detección de la ansiedad y la otra para la detección de la depresión, con 9 preguntas cada una.