



Gateway to Hope

Training Program of HHCI

Trastornos de Ansiedad

¿Qué son los Trastornos de Ansiedad?

- Trastornos de salud mental caracterizados por sentimientos de preocupación, ansiedad o miedo que son lo suficientemente fuertes como para interferir con las actividades diarias

Conozca los síntomas

- Fatiga
- Insomnio
- Hipervigilancia o irritabilidad
- Pensamientos no deseados acelerados
- Preocupación o miedo excesivos
- Sentimientos de fatalidad inminente
- Náuseas o palpitaciones
- Falta de concentración

Tipos de Trastorno de Ansiedad

- **Trastorno de ansiedad por separación**
 - Miedo o ansiedad excesivos a la separación del hogar o de aquellos a los que la persona está apegada
- **Mutismo selectivo**
 - Alta ansiedad social que causa una incapacidad para hablar con las personas en entornos sociales

Tipos de Trastorno de Ansiedad

- **Fobia específica**

- Un miedo o ansiedad irracional extrema sobre un objeto o situación específica

- **Trastorno de ansiedad social**

- Miedo o ansiedad acerca de situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al juicio de otros

Tratamientos y Terapias

- **Ansiolíticos**

- Los ansiolíticos reducen la ansiedad al aumentar la actividad del neurotransmisor GABA

- **Antidepresivos**

- Eficaz para aumentar los niveles de serotonina en el cerebro

- **Psicoterapia**

- La terapia cognitivo-conductual reduce la ansiedad al eliminar creencias y comportamientos