

# Viviendo con un Trastorno de Ansiedad Generalizada

*"Estrés extremo. Para mi resultó en no poder dormir."*

Jim Hill tiene un trastorno de ansiedad generalizada, una enfermedad mental identificada por preocupación excesiva que, si no se trata, no desaparece.

*"Es como un tren sin frenos y descarrilado, que sigue corriendo."*

El trastorno de ansiedad generalizada, o TAG, puede afectar a cualquiera, pero es el trastorno más común en personas grandes. Es posible que la persona no tenga ansiedad por un tiempo, pero siempre vuelve a aparecer.

Los síntomas incluyen preocupación constante la mayoría de los días durante un periodo de seis meses, sobre cosas que pudieran suceder. Las personas con TAG pueden tener dificultad para dormir o concentrarse. Encuentran que sus músculos se tensionan, se irritan o se sienten enfermos del estómago.

*"La ansiedad es tanta que sientes que no puedes respirar, y que algo catastrófico va a suceder, por algo que en realidad es muy controlable."*

*"Me pongo roja. Tiemblo. Me pongo nerviosa. Tengo problemas de estómago, siento náusea."*

Sarah Reed ha tenido su Trastorno de Ansiedad Generalizada desde que era chica. Supo que necesitaba ayuda cuando sus síntomas interfirieron con cosas importantes como el trabajo y tiempo con su familia.

*"Ser capaz de salir y estar con amigos estar presente emocional y físicamente con la familia, en lugar de estar metido en mi cabeza y siempre preocupándome de cosas."*

*"Reciclando las mismas preocupaciones en mi mente una y otra vez, sobre cualquier cosa y sobre todo, grande y pequeño, cosas triviales, al punto que es difícil anticipar algo bueno porque estoy convencida que no va a suceder."*

Una de las preocupaciones constantes de Sarah es que su familia, que vive fuera del estado, esté segura.

*"Estos individuos desafortunadamente se enredan en patrones de llamar a la familia, y buscar tranquilidad, por ejemplo, o intentar de alguna manera de asegurarse que algo malo no les va a suceder."*

Toda esta "búsqueda de seguridad que todo está bien" puede ser una interrupción para la vida de la persona. Así que es importante buscar ayuda profesional.

*"¿Cuál es la diferencia entre el Trastorno de Ansiedad Generalizada, y la diabetes? Pues, las dos son condiciones médicas que pueden impactar de manera negativa su vida. Y por fortuna las dos son tratables."*

El tratamiento para el TAG puede incluir medicamentos, con frecuencia junto a la terapia. El tipo más común de terapia se conoce por terapia de comportamiento cognitivo, o TCC. TCC le enseña habilidades específicas para controlar directamente sus preocupaciones y que poco a poco pueda volver a las actividades que evitaba

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Viviendo con un Trastorno de Ansiedad Generalizada

por la ansiedad. La TCC ha sido una gran ayuda para Claudine Jackson, quien, como muchos con un trastorno de ansiedad generalizada, también sufre de depresión.

*"Tuve que aprender que a veces mis días no van a ser tan buenos. A veces está bien no estar bien. Así que hago mis respiraciones y aprendo a relajarme mentalmente. Tomar control de lo que está sucediendo y volviendo a desafiar al mundo."*

Las técnicas de relajamiento son uno de varios cambios de estilo de vida que pueden ayudar a alguien con ansiedad. Otras medidas que puede tomar para su ansiedad incluyen: Dormir bien en la noche; Evitar el alcohol, fumar y las drogas; Hacer ejercicio, y Alimentación saludable.

*"Solo trato de ingerir cosas buenas, porque si introduzco cosas buenas en mi sistema, buenas cosas resultan. Y me siento mejor."*

Como en la mayoría de las enfermedades mentales, no hay cura para el trastorno de ansiedad generalizada. Un plan personalizado, creado con ayuda de su profesional de salud mental, puede ayudarlo a controlar su TAG y a volver a gozar la vida.