GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué problemas genera la ansiedad y cómo luchar contra ella?

Actualidad Empresarial | 12/08/2022 | 00:00

Cualquier persona, especialmente aquellas que se encuentran bajo situaciones de estrés laboral o personal, pueden sufrir ansiedad, una sensación de temor o preocupación.

Es importante tratar esta sensación cuando se vuelve excesiva, ya que puede ser la causante de problemas de depresión e insomnio, dolores de cabeza, malestares digestivos, entre otros.

La ansiedad, ¿qué problemas conlleva?

Es normal que las personas sientan ansiedad en algún momento específico de su vida, ya que se trata de una respuesta natural ante situaciones muy estresantes o peligrosas. El problema empieza cuando se hace constante y el individuo responde con mucho temor o preocupación a circunstancias comunes del día a día.

Los niveles altos de ansiedad son los causas principales de mareos, sudoración, debilidad muscular, náuseas y cansancio. A su vez, el trastorno puede generar problemas de memoria, despersonalización, pérdida de control, impulsividad, inseguridad, tristeza, dificultad para socializar, etc.

Es en este punto donde las personas deben acudir a un psicólogo experto en ansiedad en Madrid, ya que, de lo contrario, su ritmo de vida habitual se podría ver afectado de forma significativa.

¿De qué forma tratar la ansiedad?

Para tratar la ansiedad, las personas necesitan aprender a reconocer los síntomas, comenzar a interpretar los problemas de otra manera y ejecutar técnicas de relajación. Cuando esto falla, una opción recomendable es acudir a la consulta de un psicólogo especializado en ansiedad.

El Instituto Psicológico Cláritas dispone de una variedad de especialistas en psicología, incluyendo profesionales con mucha experiencia en el tratamiento eficaz de la ansiedad. Han ayudado a muchas personas a superar sus trastornos de ansiedad y los resultados que ofrecen son duraderos y siempre dan a sus pacientes herramientas para enfrentar la ansiedad en el futuro.

Los psicólogos también se aseguran de resolver los problemas de ansiedad de sus clientes en el menor tiempo posible. La razón de ello es que conocen a la perfección cómo afecta a la vida personal y laboral de cualquier persona.

Es posible realizar sesiones en la clínica, a domicilio, así como también terapia online. Además, es posible solicitar una primera sesión gratuita. En esta cita se evalúa la situación del paciente para ofrecerle soluciones asertivas y profesionales y determinar si necesita recurrir a una visita presencial o en línea.

En definitiva, el Instituto Psicológico Cláritas ofrece soluciones para quienes buscan eliminar o reducir esa sensación excesiva de temor. El tratamiento se realiza bajo un ambiente privado, 100% confidencial, honesto y profesional.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/181722-que-problemas-genera-la-ansiedad-y-como-luchar-contra-ella.htm