GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Ansiedad. ¿Cuándo y dónde consultar?

Actualidad Empresarial | 25/08/2023 | 00:00

La ansiedad funciona como un sistema de alerta que indica a una persona cuándo algo requiere de su atención. Por lo tanto, se trata de un sentimiento normal que puede ser utilizado para mantenerse atento a las situaciones importantes y mejorar el rendimiento general de manera significativa. El problema real con la ansiedad inicia cuando se manifiesta con frecuencia, de forma intensa y no desaparece con facilidad.

Cuando estos síntomas de la ansiedad aparecen es importante consultar con profesionales como Clínica de la Ansiedad, empresa especializada en tratar esta afección.

¿Cuándo es el momento adecuado para consultar si se sufre de ansiedad?

En ocasiones, la ansiedad puede presentarse de forma intensa por un tiempo determinado debido a la aparición de situaciones inesperadas y difíciles de entender o resolver. Sin embargo, cuando la ansiedad se muestra cada vez más elevada tanto en este tipo de situaciones como en problemas comunes, es fundamental consultar con un especialista. De igual manera, las personas deben hablar con un terapeuta experto en gestión del estrés y ansiedad cuando esta afecta el bienestar personal y las actividades diarias. Otro caso en el que este sentimiento puede ser considerado como un trastorno o afección severa es cuando afecta a otras áreas de la vida, es decir, se extiende más allá de un problema determinado.

Clínica de la Ansiedad también menciona que cuando una persona trata por medios propios de gestionar la ansiedad frecuente y no lo logra resulta crucial consultar con un especialista. De lo contrario, este sentimiento de miedo y preocupación intenso puede generar crisis de ansiedad y pánico, pensamientos intrusivos e incluso depresión.

¿Dónde consultar si existe un problema de ansiedad?

La Clínica de la Ansiedad, centro de psicología y psiquiatría especializado en el trastorno de la ansiedad, está disponible para atender a cualquier persona que sufre constantemente del mismo. Actualmente, la clínica cuenta con más de 20 años tratando este trastorno en todos sus niveles y manifestaciones en más de 5.000 personas. Entre sus tratamientos más conocidos se encuentran los psicológicos mediante terapia cognitivo-conductual y comportamiento. De igual forma, este centro sanitario combina sus soluciones de psicología y psiquiatría con tratamientos farmacológicos para alcanzar los resultados esperados, especialmente en casos severos. También es importante mencionar que la Clínica de la Ansiedad, cuya sede física está en Madrid y Barcelona, opera también online a través de servicios de terapia por videollamada para personas de cualquier lugar de España. Al mismo tiempo, esta clínica tiene en su web una serie

de recursos digitales para conocer los síntomas de la ansiedad, determinar si se sufre o no de esta y enseñar a las personas a tratarla en casa.

El trastorno de la ansiedad puede generar depresión en diferentes niveles, pánico, problemas alimenticios, abusos de sustancias ilícitas o químicas y otros problemas severos. Por ello, es importante consultar con expertos como La Clínica de la Ansiedad cuando este trastorno comienza a manifestarse con intensidad y frecuencia.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/215165-ansiedad-cuando-y-donde-consultar.htm