

A hand is shown from the wrist up, reaching upwards with fingers spread. The hand is dark, possibly a shadow or a silhouette, against a light blue background. The wrist is visible, wearing a dark sleeve. The background is a gradient of blue, lighter at the top and darker at the bottom.

PREVENCIÓN DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

**COVID 19 Y SALUD MENTAL EN
JÓVENES Y ADOLESCENTES
GUÍA 3**



easo
politeknikoa



inmakulada
TOLOSAKO LANBIDE IKASTOLA

Tknika

Euskadiko LHren Ikerketa Aplikatuko Zentroa
Centro de Investigación Aplicada de FP Euskadi
Basque VET Applied Research Centre





CONTENIDOS

- 5 ¿Qué es la ansiedad?
- 6 Factores de riesgo
- 7 Factores de protección
- 8 Consejos
- 9 Teléfonos de ayuda

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

La ansiedad y sus síntomas

La ansiedad es una emoción de tensión, malestar y agitación que se produce cuando un sujeto percibe un peligro o amenaza, no ha sido capaz de identificarlo totalmente y, por tanto, se siente incapaz de hacerle frente.

El síntoma principal del trastorno de ansiedad es la ansiedad intensa, desmedida y persistente.

Afecta a diferentes ámbitos de la vida cotidiana de la persona que lo padece, y la dificulta o incapacita para estudiar, trabajar o convivir con su familia o amistades.

Síntomas:

- Crece la inseguridad en nosotros/as mismos/as
- Dificultades para pensar, concentrarse, estudiar, decidir y trabajar.
- Tensión muscular, sudoración, temblores, mareos.
- Latidos cardíacos rápidos.
- Sentir presión en el pecho.
- Comer demasiado o demasiado poco.
- Tendencia al llanto.
- Sentir miedo.
- Dificultades para hablar.

FACTORES DE RIESGO DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Sexo:

Las mujeres tienen mayor probabilidad de padecer ansiedad. Entre las causas de ello se encuentran los factores hormonales, las expectativas culturales, mayor presión social, etc.

Trauma:

Los/las niños/niñas que sufrieron malos tratos o traumas o fueron testigos de sucesos traumáticos tienen un mayor riesgo de que en algún momento de su vida presenten un trastorno de ansiedad. Las personas adultas que han pasado por un suceso traumático también pueden presentar trastornos de ansiedad.

Abuso de sustancias: El consumo de drogas o alcohol o la abstinencia que produce pueden provocar o agravar la ansiedad.

Antecedentes familiares: Hay un componente familiar en el desarrollo de algunos trastornos de ansiedad, lo que significa que si una persona padece alguno de esos trastornos sus familiares tienen mayor probabilidad de padecerlo. Eso no quiere decir que los hijos e hijas de una persona con trastorno de ansiedad vayan a desarrollar dicho trastorno.

Estrés:

Las situaciones de estrés causadas por problemas escolares, laborales, familiares o sociales favorecen la aparición de síntomas de ansiedad.

Personalidad:

Las personas con tendencia a inhibirse y las personas tímidas pueden ser más propensas a desarrollar ansiedad. Sin embargo, un solo factor no es determinante en la aparición de la ansiedad.



FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA ANSIEDAD EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Tener una visión optimista de la vida y buen sentido del humor.

Tener buenas habilidades sociales y/o relaciones de amistad.

Relaciones estrechas con uno o más miembros de la familia.

Buena capacidad de comprensión, control y comunicación de las emociones.

Logros personales valorados socialmente.

Llevar un modo de vida saludable. Práctica de algún deporte o actividad física y hábitos alimentarios saludables.

Nivel de inteligencia normal-alto.



CONSEJOS PARA AFRONTAR O EVITAR LA ANSIEDAD EN JÓVENES Y ADOLESCENTES

Consejo 1

Si tienes menos de 18 años, pide a tus padres o tutor/a que soliciten cita médica. Además de la ayuda profesional, se recomienda tratar de hablar con una persona adulta de confianza como padres, tutor/a, profesor/a o asesor/a escolar. Si no te sientes cómodo/a con una persona adulta, habla con un/a amigo/a.

Consejo 2

Es necesario reconocer que la ansiedad se da en numerosas personas y que es muy frecuente. En el mundo 117 millones de niños/as y adolescentes han padecido algún trastorno de ansiedad. (Child Mind Institute). En la CAPV, el % 4,7 de los/las adolescentes ha padecido algún trastorno de ansiedad.



Consejo 3

Es imprescindible desarrollar la capacidad de identificar que estás sintiendo ansiedad, ya que es el primer paso para combatirla. Las técnicas de respiración diafragmática y las respiraciones profundas pueden ser de gran ayuda.

Consejo 4

Realiza algún ejercicio físico. Se ha constatado que el ejercicio físico tiene efectos positivos en nosotros/as, tanto a nivel físico como mental (mejora la autoestima, atención y musculatura, favorece la socialización y reduce la ansiedad).

Consejo 5

Duerme bien y mantén los hábitos habituales. Tienes que dormir de 8 a 10 horas por la noche. Duerme a oscuras. No es conveniente hacer siesta. Adopta rutinas relajantes antes de acostarte. No realices ejercicio físico ni acciones que te estimulen una o dos horas antes de acostarte.

Consejo 6

Trabaja el control de pensamientos negativos. El pensamiento negativo no puede evitarse totalmente, pero es muy importante saber identificar dicho pensamiento cuando aparece.



EN CASO DE NECESITAR AYUDA

AGIFES Tel. 943474337

AVIFES Tel. 944456256

ASAFES Tel. 945288648

"TELÉFONO DE LA ESPERANZA"

Para estados de crisis Tel. 717003717

OSAKIDETZA. SALUD MENTAL

<https://www.osakidetza.euskadi.eus/salud-mental/-/enfermedades-mentales/>