

Ansiedad: Una Guía Para Controlar La Ansiedad. Reduce Y Elimina Para Siempre La Ansiedad De Tu Vida.

5 Ejercicios Prácticos Para Reducir La Ansiedad

Por Katey Lyon

Copyright 2016 por © Katey Lyon – Todos los derechos reservados.

El contenido de este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitido sin autorización directa por escrito de la autora.

Bajo ninguna circunstancia ningún acuso o queja legal puede ser realizada en contra del autor para reparar pérdidas monetarias o daños debido la información contenida .

Nota Legal:

Este libro está protegido por copyright. El libro es sólo para uso personal. Usted no puede vender, distribuir , citar o reescribir ninguna parte del contenido del libro sin consentimiento de la autora.

Nota de Renuncia de Responsabilidad:

La información contenida en este libro es educacional y entretener. Se ha hecho lo posible para que la información sea precisa y actualizada. No hay ninguna garantía de ningún tipo incluida. El lector reconoce que el autor no está facilitando ningún tipo de consejo médico. Por favor consulte con su médico o terapeuta antes de utilizar técnicas incluidas en este libro.

Al leer este documento, el autor, bajo ninguna circunstancia es responsable de pérdidas directas o indirectas que pueden resultar de esta información, incluyendo errores, omisiones o inexactitudes.

Contenido

Contenido.....	3
Introducción.....	5
Qué es la Ansiedad?	6
Que produce la Ansiedad?	9
Algunos Síntomas De La Ansiedad.....	10
Los Síntomas Físicos.....	10
Los Síntomas emocionales.....	10
Cuáles son los distintos tipos de Ansiedad?	Error! Bookmark not defined.
Cuestionario de ansiedad.....	Error! Bookmark not defined.
Ejercicios Prácticos Para Reducir La Ansiedad	Error! Bookmark not defined.
Ejercicio #1: Desafiar Pensamientos De Ansiedad	Error! Bookmark not defined.
Ejercicio #2: Cambiar Pensamientos Negativos Automáticos.....	Error! Bookmark not defined.
Ejercicio # 3: Descubra la causa de su ansiedad.....	Error! Bookmark not defined.
Ejercicio #4: Beneficio Mental Del Ejercicio Físico.....	Error! Bookmark not defined.
Ejercicio # 4: Relajación Muscular Progresiva	Error! Bookmark not defined.
Ejercicio #5: Posponga La Preocupación	Error! Bookmark not defined.
Maneras de superar la Ansiedad	Error! Bookmark not defined.
Cómo ayudar a otra persona que sufre de ataques de Ansiedad?	Error! Bookmark not defined.
Conclusion	
Referencias:	Error! Bookmark not defined.

"Si usted solamente maneja la ansiedad con medicación, usted no tiene nada para entrenar su mente. Entonces cuando no tiene más medicación se vuelve vulnerable hasta que continúa tomándola".

Daniel Goleman

Introducción

La ansiedad es muy desagradable y produce mucha confusión. Cuando usted padece de ansiedad usted se hace muchas preguntas como ser: Porqué me está sucediendo esto?, Está mi cerebro dañado? Me durará toda la vida?, y muchas más.

La ansiedad es difícil de entender y no es lo mismo que el estrés. La diferencia entre ellos es que el estrés es una respuesta a una amenaza y la ansiedad es una reacción al estrés. Las personas que no saben lo que es la ansiedad pueden obligarlo a que usted se ponga bien, sin saber ni siquiera por lo que usted está pasando. Al mismo tiempo es muy difícil tratar de explicar que usted padece de ansiedad. Como le hace usted entender a alguien que usted se siente fuera de control?

La ansiedad es una respuesta de su cuerpo a situaciones que usted experimenta como amenazas. Usted no está solo. Con este libro usted aprenderá:

- ¿Que es la ansiedad?
- Que produce la ansiedad?
- Los distintos tipos de ansiedad
- Ejercicios prácticos para reducir la ansiedad
- Como ayudar a personas que padecen ansiedad
- Y mucho más

Espero que este libro lo ayude a comprender más acerca de la ansiedad y darle ideas y ejercicios prácticos que usted puede comenzar a utilizar ahora mismo para que pueda dar los primeros pasos para reducir su ansiedad de manera natural y sin medicamentos.

¿Qué es la Ansiedad?

De acuerdo al diccionario la Ansiedad es definida como:

- Estado de agitación o inquietud del ánimo: ejemplo: tu llamada le produjo gran ansiedad.
- Estado de angustia y temor que acompaña muchas enfermedades y que no permite el sosiego de quien la padece: la ansiedad suele ser una secuela de la depresión.

La ansiedad es un estado psicológico que produce en la persona que lo padece el creer que se está volviendo loco. Sin embargo no todas las personas que sufren ansiedad desarrollan todos los síntomas.

De acuerdo al Instituto de Salud Mental alrededor de 40 millones de personas, adultos de entre 18 años o más, en los Estados Unidos padecen de ansiedad.

El sufrir de Ansiedad puede ser el resultado de haber padecido algunos síntomas durante la adolescencia que luego se desencadenan fuertemente durante la vida adulta.

Otro hecho muy importante sobre la ansiedad es que muchas veces se manifiesta cuando una persona está durmiendo. Esto se denomina “Ataques de pánico nocturnos”. Estos ataques nocturnos hacen que la persona se despierte inesperadamente durante la noche con un estado de miedo profundo sin ninguna razón aparente.

La ansiedad se caracteriza porque el individuo que la padece siente un miedo irracional. La ansiedad afecta como la persona se siente y como se comporta.

Una cosa es el padecer cierta preocupación, por ejemplo antes de una entrevista de trabajo, esto es normal. Pero la ansiedad se considera un problema cuando los síntomas interfieren con la habilidad de dormir o de funcionar durante el día. Es decir, en términos generales, la ansiedad ocurre cuando la reacción frente a una situación es extremadamente fuera de proporción de lo debería ser.

Qué significa entonces la ansiedad? Si usted utiliza algunas de las siguientes palabras para describirla

El problema con esta negación es que va a reforzar la ansiedad. Por eso es importante que aprendamos a enfrentarnos a nuestros miedos. El diagrama siguiente ilustra cómo retroalimentamos la ansiedad.



Que produce la Ansiedad?

El factor determinante que produce la ansiedad es la MENTE. Esto es debido a que su cerebro es dónde toda la ansiedad es situada. Muchos estudios se han concentrado en dos porciones específicas del cerebro que son responsables de sentir miedo y ansiedad. Es el famoso conductor que comúnmente conocemos como “pelear o escapar”. Es un mecanismo de defensa.

Muchas veces la ansiedad surge debido al aumento de estrés. Por ejemplo, pagar cuentas, hijos fuera de control, presiones en el trabajo, problemas familiares y otros eventos pueden producir la ansiedad.

Existen varios factores que producen la ansiedad como ser:

Factores Externos

- Traumas producidos por abuso o muerte de un ser querido
- Estrés producido en el matrimonio, relaciones, amistades o divorcio
- Estrés laboral
- Estrés acerca del dinero
- Estrés producido por desastres naturales como ser: huracanes, terremotos, etc.

Factores médicos

- Estrés proveniente de enfermedades serias
- Efectos colaterales de medicamentos
- Síntomas de enfermedades terminales

Factores que incluyen abuso de sustancias

- Intoxicación por el uso de drogas, como ser cocaína
- Retirada de drogas ilícitas como ser la heroína o prescripciones
- Dejar de consumir sustancias como ser, el alcohol o el cigarrillo

Genética, estudios demuestran que las personas que tienen una historia familiar de ansiedad aumenta la probabilidad de desarrollarla.

Algunos Síntomas De La Ansiedad

Los síntomas de la ansiedad en general pueden ser divididos en dos aspectos: El físico y el emocional.

Los Síntomas Físicos

- Palpitaciones
- Excesivo sudor
- Dolor de estómago
- Descompostura
- Dolor de cabeza
- Tensión muscular
- Insomnio
- Fatiga
- Falta de respiración
- Temblores
- La urgencia de correr o esconderse

Los Síntomas emocionales

- Inhabilidad de concentrarse
- Pesimismo
- Irritabilidad
- Inhabilidad de pensar con claridad
- Depresión

Existen cuatro factores comunes que juegan un papel importante para que la ansiedad se manifieste