

Remedios contra la ansiedad

¿Se siente preocupado?

¿Estoy preocupado la mayor parte del tiempo?

¿La preocupación interfiere con mi sueño, trabajo, relaciones o habilidades para disfrutar la vida?

¿Me la paso pensando sobre los mismos asuntos para encontrar la solución perfecta?

¿Con frecuencia experimento síntomas físicos por preocupación, como dolor de cabeza, tensión muscular o fatiga?

La persona que sufre de trastorno de ansiedad experimenta una preocupación excesiva que le es difícil controlar y se acompaña de por lo menos tres de los siguientes síntomas:

- Inquietud
- Fatiga Constante
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Tensión muscular
- Trastornos del sueño y/o alimentación

A continuación el PAE le ofrece alternativas que pueden ayudarle en su manejo...

Escriba sus problemas

Cuando tenga una inquietud apúntela y guárdela en una caja. Cada dos semanas revise su lista y pregúntese

¿Cómo han salido las cosas?

Se sorprenderá de cómo han cambiado sus preocupaciones y le permitirá ver sus problemas desde otra perspectiva y con una visión de mayor plazo

Simplifique

Evitar situaciones especialmente estresantes le permitirá contar con mayor energía para manejar sus sentimientos de ansiedad. Aprenda a:

- Ser más asertivo (a).
- Tener un calendario realista.



Dar pasos pequeños en el camino de lograr sus objetivos para no sobrecargarse

Viva el presente.

Concentrarse en el aquí y en el ahora le permitirá no estar preocupado de lo que

Hágalo Ya.

Dejar de postergar y entrar en acción le permitirá combatir la preocupación relacionada con la indecisión.

Pensamiento Positivo.

Pregúntese por lo que está funcionando en su vida y pase un tiempo valorando las buenas cosas que suceden a su alrededor.

Recuerde que el PAE esta a una llamada de distancia para el manejo de estos y otros problemas emocionales

EL PAE OFRECE UN SERVICIO CONFIDENCIAL, PROFESIONAL, VOLUNTARIO,
FAMILIAR Y GRATUITO

Visite nuestra página
www.mipae.com

