achs seguro laboral

Tu salud mental es lo primero

¿Qué son los trastornos ansiosos?

La ansiedad es la reacción natural de ponerse alerta ante situaciones de peligro

Los **trastornos ansiosos ocurren cuando hay exceso de miedo y ansiedad** al pensar en preocupaciones futuras. Se manifiesta con tensión muscular y la persona tiende a evitar situaciones que le producen ansiedad, lo que puede llevar a afectar su vida personal y laboral

Las causas de estos son desconocidas
Sin embargo, es probable que se manifieste por factores:



Genéticos
Tener un familiar con ansiedad aumenta la probabilidad de enfermarse



Ambientales
Exposición a violencia, abuso o abandono



Psicológicos
Trauma, estrés, o alguna otra enfermedad mental



Desarrollo
A causa de una vivencia en particular



Fuente: www.psychiatry.org

Tu salud mental es lo primero

¿Qué son los trastornos ansiosos?

achs seguro laboral





1 Tipos de trastornos ansiosos

- **Trastorno de ansiedad generalizada**

  Preocupación desproporcionada respecto a muchas cosas e imposible de controlar

- **Trastorno de pánico**

  Crisis de pánico recurrentes en que se sufren efectos físicos severos

- **Fobia**

  Miedo desproporcionado e invalidante a cierto objeto o situación

- **Agorafobia**

  Miedo a lugares o situaciones que causan pánico

- **Trastorno de ansiedad social**

  Miedos y ansiedad asociados con situaciones sociales

2 Cómo tratar un trastorno de ansiedad

- Puede tratarse con **psicoterapia y/o medicación** y, en general, es posible aliviar los síntomas
- El **manejo del estrés y la meditación** pueden ayudar a disminuir los efectos de la enfermedad
- Es importante entender que **es una enfermedad real** y que existe tratamiento



Si sospechas que podrías estar sufriendo de ansiedad, cuéntale a tus cercanos y consulta con un especialista

Para aprender más sobre salud mental visita **cuentame.achs.cl**

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizados por la Superintendencia de la Seguridad Social (www.suseso.cl)