

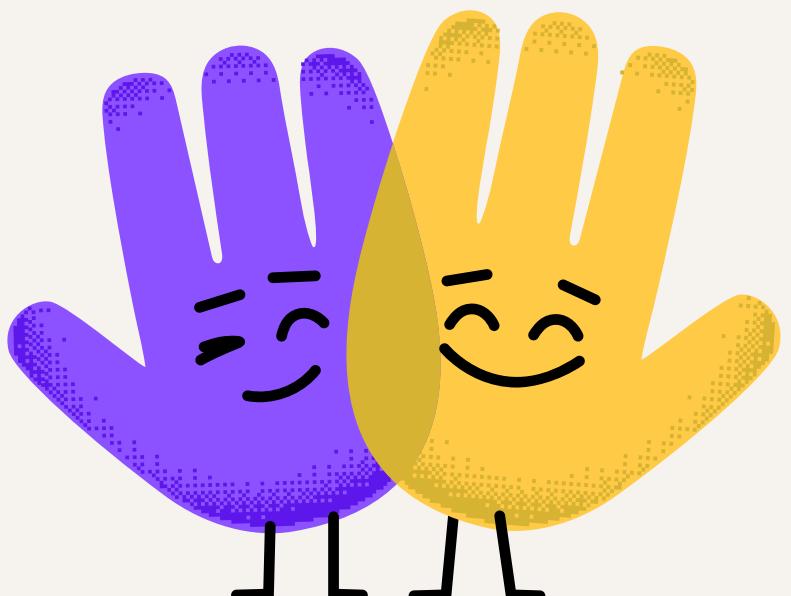
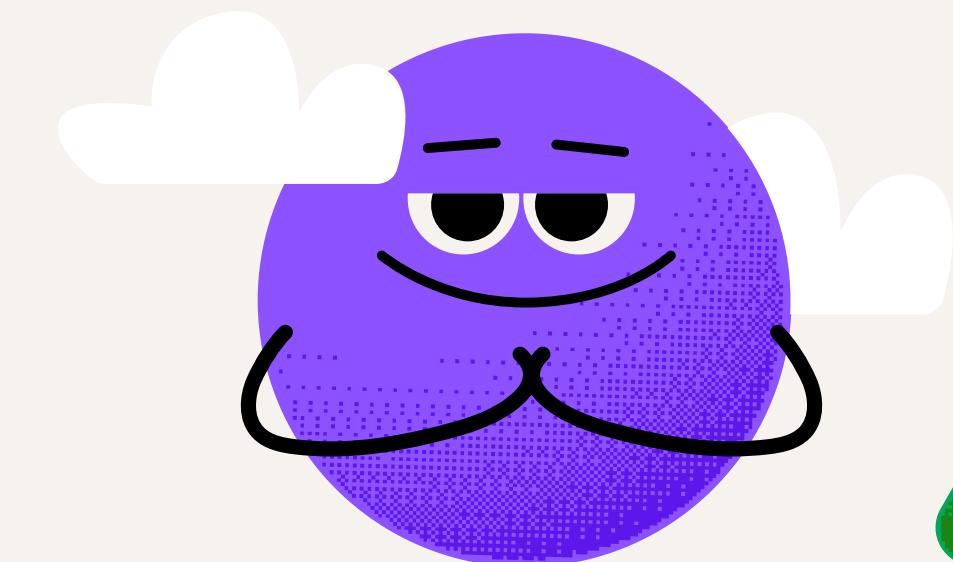
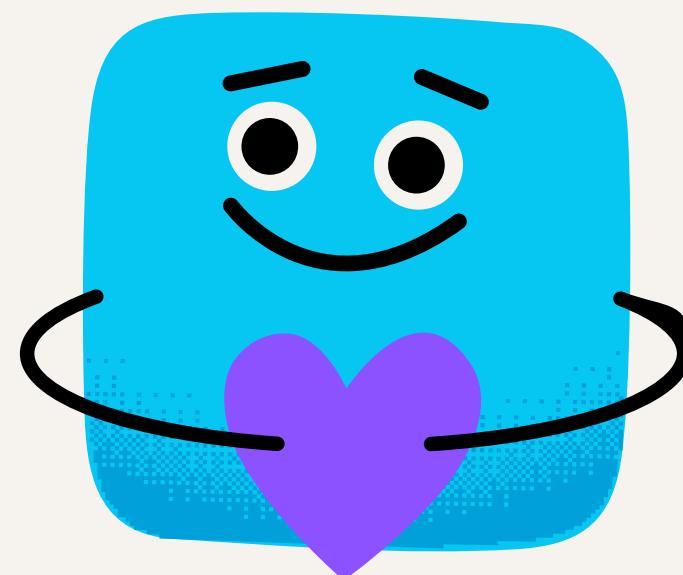
¿Qué debes hacer si tienes miedo constante sin razón?

Equipo de Braincare
II Año “B” DSW



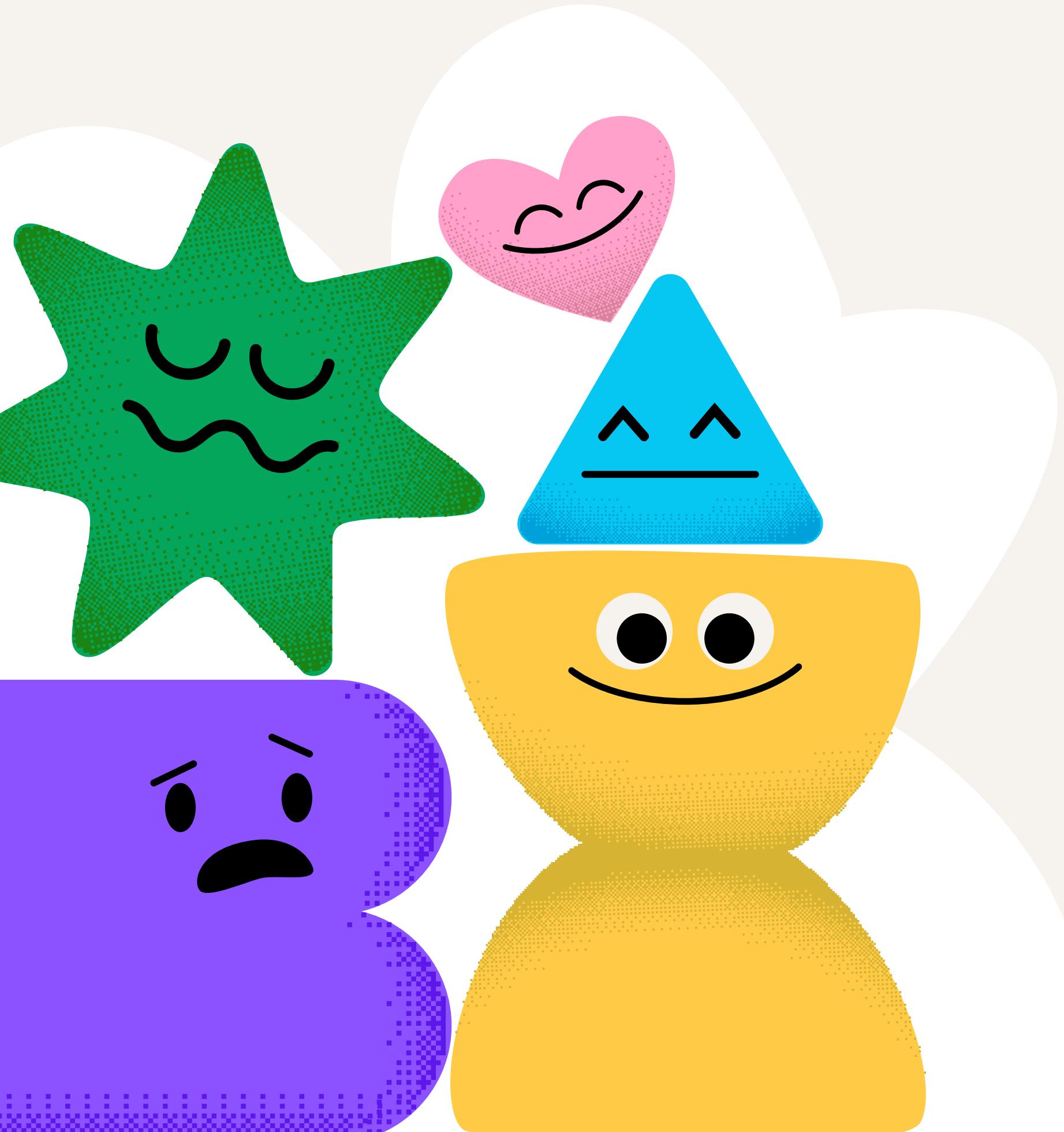
¿Qué significa esto?

El miedo constante sin causa clara puede ser síntoma de ansiedad generalizada, un trastorno en el que la persona experimenta preocupación o miedo casi a diario. Esto se presenta en personas introvertidas o que interactúan poco con los demás en su entorno.



¿Cuales son sus sintomas?

- Sensación de peligro constante o angustia
- Inquietud física o mental
- Pensamientos de que “algo malo va a pasar” o incluso pensamientos de muerte.
- Tensión muscular, sudoración constante o helada
- Dificultad para relajarse o entrar en calma.

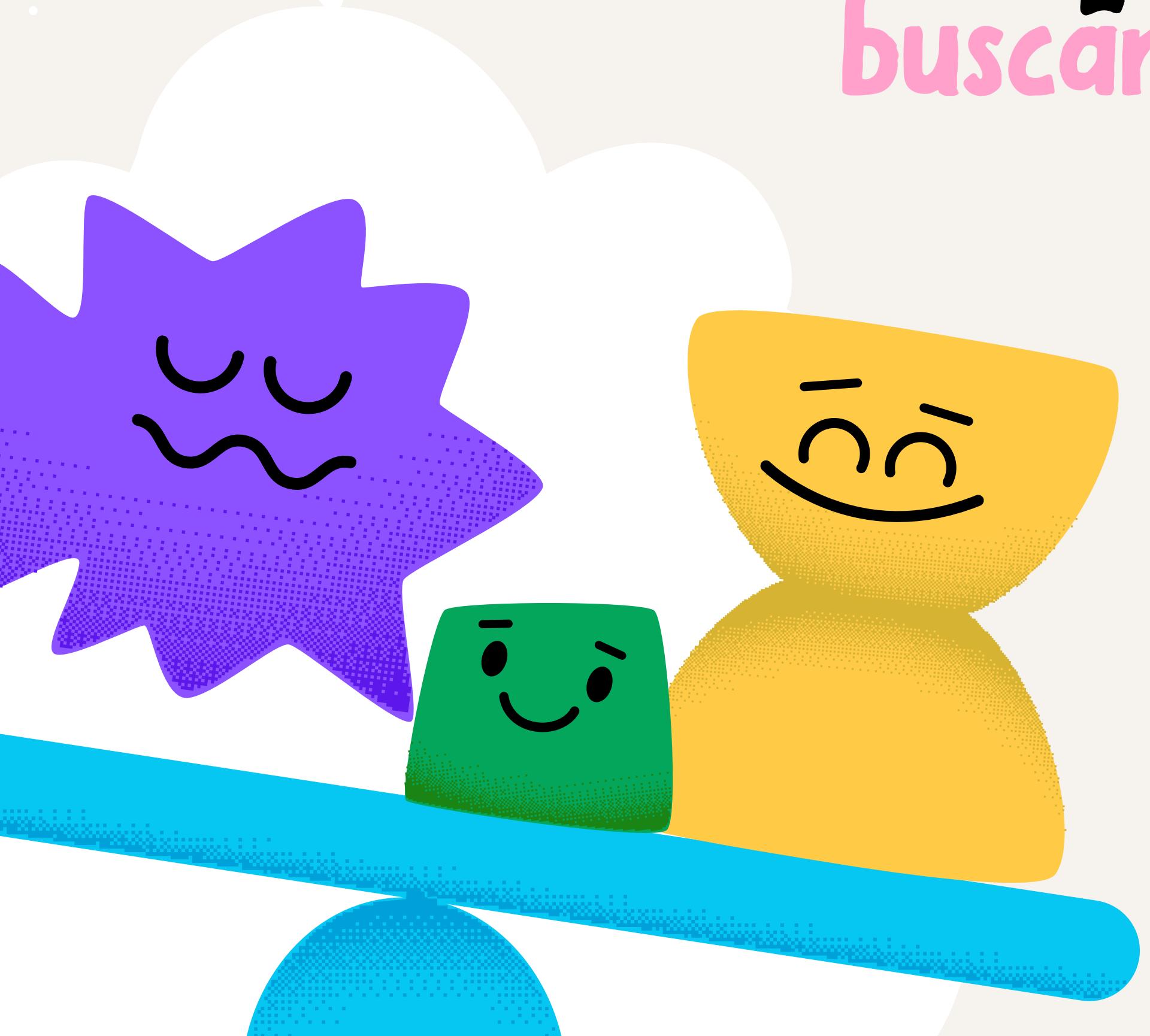


¿Qué se puede hacer **en** **ese momento?**

- **Reconoce el miedo sin juzgarlo:** "Estoy sintiendo miedo, pero no estoy en peligro real". Al reconocer el miedo puedes entrar en razón y disminuir ese sentimiento.
- **Respira conscientemente:** En ciclos lentos (4-2-6). Al respirar profunda y conscientemente puedes disminuir tu ritmo cardíaco, lo que recupera la cordura mental.
- **Haz algo físico y neutral:** Ordenar, regar plantas, hacer un rompecabezas. Mientras haces este tipo de actividades, distraes tu cerebro del problema principal.



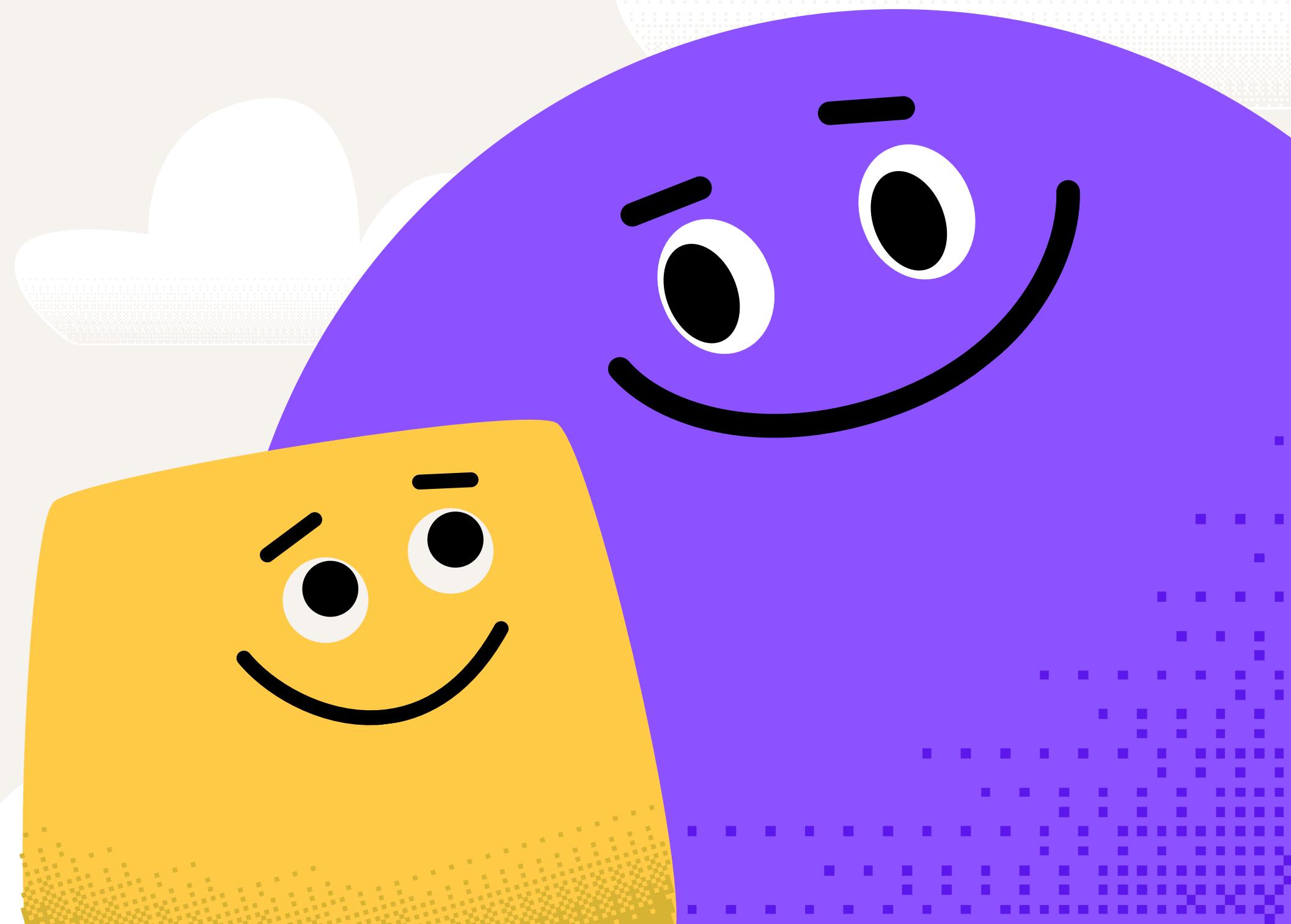
¿En qué momento es bueno buscar ayuda profesional?



- Si el miedo es diario y te impide vivir con normalidad.
- Si afecta tu sueño, tu apetito o tu trabajo.
- Si sientes que pierdes el control o te paraliza.
- Si empiezas a tener alucinaciones o lo llamado “parálisis del sueño”.

Consejos adicionales

- Establece rutinas relajantes (leer, pintar, etc.). Al establecer estas rutinas, logramos distraer la mente.
- Reduce consumo de redes, noticias, cafeína. Algunas veces el estar al tanto de lo que sucede puede generarnos miedo o angustia, esto se debe a que algunos noticieros dan un cierto toque “amarillista” o de índole catastrofica.



**Eso es todo por hoy,
¡esperamos que esta guía
pueda ayudarte!**

-Equipo Braincare

