

Angustia

La angustia es uno de los sentimientos más comunes que podemos llegar a sentir durante momentos de dificultad. Se caracteriza por ser un estado de intranquilidad, inquietud o aflicción intenso, causado especialmente por algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro.

Los síntomas de una crisis de angustia son:

- Dolor o molestias en el tórax
 - Sensación de asfixia o de falta de aire
 - Mareo, inestabilidad o desmayos
 - Miedo a volverse loco o a perder el control
 - Sentimientos de irrealidad o de extrañamiento en relación con el propio entorno
- Sofocos o escalofríos
 - Náuseas, dolor de estómago o diarrea
 - Entumecimiento
 - Palpitaciones o aceleración de la frecuencia cardíaca
 - Sudoración
 - Temblores o agitación
 - Miedo a morir



Para **disminuir** la angustia y el riesgo a sufrir una crisis, se recomienda: aumentar el ejercicio físico, beber mucha agua y evitar la sobrecarga de tensiones.



Jugar ayuda a disminuir la sobrecarga de tensiones; ahorcado, basta, timbiriche, etc., son buenas opciones para jugar en familia. Date una vuelta por YouTube, hay diversos videos que explican juegos muy entretenidos, algunos incluso se pueden jugar por videollamada.

Recuerda que si lo necesitas puedes pedir ayuda a:

Consejo Ciudadano:

55-33-55-33

Centros de Atención Juvenil (CIJ):

55-45-55-12

Educatel:

55 3601 7599 y 800 288 66 88

Atención psicológica UNAM:

5025 0855