



MAY 2021

#REACHOUT

WHAT IS ANXIETY?



By Alexa Jaime, UFC

Anxiety is your body's physical response to threats. Your breathing might increase, your heart might start pounding, you could feel butterflies in your stomach, and you might get a burst of energy. Everyone feels anxious at times, and a certain level of anxiety is normal, and even helpful, in some situations. Anxiety is your body's way of keeping you safe. For instance, imagine you're walking home, and you're dragging your feet because you're tired. Out of the corner of your eye, you think you see a snake. Suddenly, you forget how tired you are and have a burst of energy that helps you to get out of harm's way. Anxiety can also motivate you. If you feel a bit anxious about an assignment that's due or a job interview, anxiety can help you to power through. However, feeling too much anxiety about something, or feeling anxiety that's not connected to an obvious challenge, isn't helpful. It can get in the way of your day-to-day activities and affect your quality of life.

Not all anxiety fits into a single category, and some people may experience a combination of different types. Some common types of anxiety include Generalized Anxiety Disorder, Social Anxiety Disorder, Panic Disorder, Agoraphobia, Obsessive Compulsive Disorder, and specific phobias.

Anxiety disorders also aren't caused by a single factor, but rather by a combination of things which may include family history, personality and learned traits, physical health, stressful events or trauma, and other mental health conditions.





MAYO 2021

#REACHOUT

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?



Escrito por Alexa Jaime, UFC

La ansiedad es la respuesta física de su cuerpo a las amenazas. Su respiración podría aumentar, su corazón podría comenzar a golpear, usted podría sentir mariposas en su estómago, y usted podría conseguir una ráfaga de energía. Todos se sienten ansiosos a veces, y un cierto nivel de ansiedad es normal, e incluso útil, en algunas situaciones. La ansiedad es la manera de su cuerpo de mantenerlo seguro. Por ejemplo, imagine que está caminando a casa y que está arrastrando los pies porque está cansado. De la esquina de tu ojo, crees que ves una serpiente. De repente, te olvidas de lo cansado que estás y tienes una ráfaga de energía que te ayuda a salir del peligro. La ansiedad también puede motivarte. Si usted se siente un poco ansioso acerca de una asignación que se debe o una entrevista de trabajo, la ansiedad puede ayudarle a alcanzar el poder. Sin embargo, sentir demasiada ansiedad por algo, o sentir ansiedad que no está relacionada con un desafío obvio, no es útil. Puede interferir en sus actividades diarias y afectar su calidad de vida.

No toda la ansiedad encaja en una sola categoría, y algunas personas pueden experimentar una combinación de diferentes tipos. Algunos tipos comunes de ansiedad incluyen trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad social, trastorno de pánico, agorafobia, trastorno obsesivo compulsivo, y fobias específicas.

Los trastornos de ansiedad tampoco son causados por un solo factor, sino más bien por una combinación de cosas que pueden incluir historia familiar, personalidad y rasgos aprendidos, salud física, eventos estresantes o traumas, y otras condiciones de salud mental.





ANXIETY SYMPTOMS

People who experience anxiety or an anxiety disorder may display a variety of different signs and symptoms. Different types of anxiety disorders can also have different symptoms. However, there are some common ones, including...

- Racing heart or tightening of the chest
- Rapid breathing
- Feeling tense, restless, 'on edge' or wound up
- Hot and cold flushes
- Sweating
- Shaking
- Feeling weak or tired
- Obsessive thinking, excessive fear and worrying
- Having a sense of impending panic, doom or danger
- Imagining the worst-case scenario
- Having difficulty thinking about anything other than what's worrying you
- Having trouble sleeping
- Stomach or digestion issues
- Avoiding situations that make you feel anxious (e.g. taking public transport, going to class or meeting new people)

You can use these as a guide, but only a doctor can give you a proper diagnosis.

If you think you're experiencing an anxiety disorder, talk to your doctor or behavioral health professional. There are treatments available and your doctors can work with you to figure out a plan that suits you.

Remember that everyone responds differently to treatments and strategies, so figuring out what works for you might take some time. It's important to keep at it until you find the right fit.





SÍNTOMAS DE ANSIEDAD

Las personas que experimentan ansiedad o un trastorno de ansiedad pueden mostrar una variedad de signos y síntomas diferentes. Los diferentes tipos de trastornos de ansiedad también pueden tener síntomas diferentes. Sin embargo, hay algunos comunes, incluyendo...

- Corazón acelerado o apriete del pecho
- Respiración rápida
- Sensación tensa, inquieta, 'en borde' o herida
- Sofocos calientes y fríos
- Sudoración
- Temor
- Sensación débil o cansada
- Pensamiento obsesivo, miedo excesivo y preocupación
- Sensación de pánico inminente, muerte o peligro
- Imaginar el peor de los casos
- Tener dificultades para pensar en otra cosa que no sea lo que le preocupa
- Tener problemas para dormir
- Problemas estomacales o de digestión
- Evitar situaciones que le hagan sentir ansioso (por ejemplo, tomar transporte público, ir a clase o conocer gente nueva)

Usted puede usar estos como una guía, pero sólo un médico puede darle un diagnóstico apropiado.

Si cree que está experimentando un trastorno de ansiedad, hable con su médico o con su profesional de la salud del comportamiento. Hay tratamientos disponibles y sus médicos pueden trabajar con usted para determinar un plan que se adapte a usted.

Recuerde que todos responden de manera diferente a los tratamientos y estrategias, así que averiguar qué funciona para usted puede tomar algún tiempo. Es importante que lo mantenga hasta que encuentre el ajuste adecuado.

