

TRASTORNOS DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Qué es la Ansiedad Generalizada? Puede tratarse? Mejora? Qué debo hacer si creo tener TAG?

El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) se caracteriza por Preocupaciones Excesivas. Estas preocupaciones presentan el mismo contenido que las preocupaciones normales (esas que personas sin TAG también presentan). Entonces en qué se diferencia? Se diferencian en que la Intensidad, duración y Frecuencia de las preocupaciones excesivas en el TAG son mucho mayores a las preocupaciones habituales.



Como sería? Todos podemos sentir temor ante un robo, las personas con TAG tienden a pensar que (depende de cada quien, este es solo un ejemplo) las situaciones de robo son constantes e inevitables.

Alguien puede pensar: “Ese conductor realizó una maniobra arriesgada”, quien presenta TAG diría: “*Todos manejan mal*”

Entonces, Qué es TAG?



Es un trastorno de ansiedad que se caracteriza por ansiedad y preocupación excesivas sobre una *amplia gama de acontecimientos*.

Estas preocupaciones resultan difícil de controlar o dejar de lado.

Se asocia a inquietud, impaciencia, fatiga, baja concentración, irritabilidad, tensión muscular, alteración del sueño.

El TAG puede o no estar asociado a otros trastornos de ansiedad como Ataque de Pánico y Agorafobia.

Se puede tratar?

Si, el TAG presenta buenos resultados cuando se trabaja junto a un Psicólogo que conozca los protocolos para el TAG.

Algunas ideas para combatir el TAG

Conoce al enemigo, no se puede ganar la batalla si no sabes contra quién estás luchando.

Equipate con técnicas específicas para manejar:

- Los síntomas de la ansiedad: es decir, que debemos hacer una vez que la ansiedad ya se hizo presente. Como combatir **Síntomas Físicos** tales como mareos, palpitaciones, sudoración, etc. Y los **Síntomas del Pensamiento** como son los pensamientos catastróficos, Sobregeneralización de las situaciones, Perfeccionismo, Personalización y la sensación de "Debería"

Tu terapeuta puede ayudarte a sentirte mejor. Consultale cuanto antes.