

“Todas las personas podemos sentir estrés o ansiedad a lo largo de nuestra vida, hay que pedir ayuda cuando vemos que nos condiciona en el día a día”

Tu enfermera de Familia y Comunitaria, y de Salud Mental, te pueden ayudar a superar esta dificultad

PIDE CITA CON TU ENFERMERA,
potenciamos tus cuidados



@_AEESME



www.aeesme.org



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



¿Esto que me ocurre es normal?

ANSIEDAD SANA

- Nos ayuda a solucionar o evitar el problema
- La respuesta corporal es normal y proporcional
- Nuestra preocupación es encontrar una respuesta al problema
- A veces ayuda a mejorar en el rendimiento diario

ANSIEDAD PATOLÓGICA

- El problema no se soluciona y se mantiene en el tiempo
- La respuesta corporal es desproporcionada y existe malestar
- La mente está tan bloqueada que no somos capaces de encontrar una respuesta al problema
- Nos hace perder concentración y empeora el rendimiento diario

SEÑALES DE ALERTA

- Sentirse mentalmente cansada/o
- No dormir bien
- Pensar cosas negativas continuamente
- Perder todo el interés por lo que está alrededor
- Estar siempre de mal humor
- No ser capaz de concentrarse en hacer tareas fáciles
- Sentir mucha presión en el pecho y el corazón acelerado
- Empezar a sentirse cada vez menos útil y dejar de hacer cosas del día a día



Recuerda que **pedir ayuda** es un acto muy valiente y que implica querer recuperarse