

Ansiedad

Es una sensación de preocupación o miedo que todo el mundo experimenta a veces.

Podemos sentir ansiedad o preocupación cuando nos inquieta algo que nos está ocurriendo o que está a punto de ocurrir.

La sensación de ansiedad es la reacción natural de nuestro cuerpo a situaciones estresantes o peligrosas. Una dosis saludable de ansiedad está bien y puede contribuir a mantenernos a salvo.

Pero la ansiedad puede aumentar con el tiempo y convertirse en difícil de tratar.

Puede afectar a nuestra manera de pensar, sentir y comportarnos, por ejemplo podemos notar:

- nerviosismo, inquietud o irritabilidad
- sensación de terror
- dificultades a la hora de concentrarnos o tomar decisiones
- que comprobamos repetidamente ciertas cosas o que buscamos seguridad en otras personas
- que evitamos situaciones o retrasamos hacer las cosas que nos preocupan
- incremento o reducción del apetito o ansia por consumir comida basura
- pérdida del deseo sexual

→ En www.yourmentalhealth.ie encontrará consejos para combatir la ansiedad.

Estrés

Todos sentimos estrés a veces, en especial ante una situación difícil. Las situaciones difíciles pueden incluir dificultades en las relaciones, problemas en el trabajo o preocupaciones económicas.

Sentir estrés puede motivarnos para solventar nuestros asuntos o buscar soluciones a nuestros problemas. Pero demasiado estrés a largo plazo puede causar desgaste.

El estrés no afecta por igual a todo el mundo. Pero no siempre es fácil saber que el estrés es la causa. Puede afectar a nuestra manera de pensar, sentir y comportarnos, por ejemplo podemos notar:

- agobio (la sensación de que todo nos supera)
- falta de concentración
- irritabilidad
- ansiedad, preocupación o miedo todo el tiempo
- despiste, mala memoria
- falta de confianza en sí mismo/a
- trastornos del sueño o sensación de cansancio todo el tiempo
- que evitamos ciertos lugares o a ciertas personas
- que comemos más o menos de lo habitual
- que bebemos más alcohol y fumamos más de lo habitual

→ En www.yourmentalhealth.ie encontrará consejos para combatir el estrés.

Sueño

Dormir bien es importante para la salud.

La mayoría de la gente necesita de 5 a 9 horas de sueño por noche. Lo recomendable para los adultos es más de 7 horas. Lo ideal son 8 horas, pero todos somos diferentes.

A veces no dormimos tanto como nos gustaría. Pero seguramente dormimos lo suficiente si nos sentimos descansados al levantarnos y no nos entra sueño durante el día.

Los trastornos del sueño son comunes y normalmente mejoran en unas semanas. Hay que intentar no preocuparse si nuestro sueño se ve alterado durante un breve periodo de tiempo.

Puede que no esté durmiendo lo suficiente si a menudo nota:

- que se despierta cansado/a
- problemas para levantarse
- cansancio e irritabilidad
- dificultades para concentrarse
- que recurre a la cafeína (café o té) o a las bebidas energéticas para sobrellevar la jornada
- problemas para sobrellevar el estrés

→ En www.yourmentalhealth.ie encontrará consejos para dormir mejor.