La ansiedad en adolescentes

Cada vez más jóvenes adolescentes sienten síntomas de trastornos de ansiedad como taquicardia, mareos, la sensación de ahogo, de pérdida del control y de muerte inminente. Los profesionales de la salud alertan de que las presiones sociales están llevando a adolescentes a desarrollar fobias.

Si sufres ansiedad, tranquilo que con la ayuda de profesionales este trastorno no es un callejón sin salida. Para combatir los trastornos de ansiedad los terapeutas enseñan a los adolecentes a aceptar la incertidumbre, ser pacientes y dejar de lado las obsesión de controlar todo y a corregir ciertos hábitos como, por ejemplo, buscar permanentemente saber si le pasó algo a un ser querido.

La pubertad es una etapa muy inestable y por eso los trastornos de ansiedad aparecen con más frecuencia. Si acabó la infancia, el adolescente empieza a ser cobrado por la familia y la sociedad a asumir responsabilidades de la vida adulta y eso genera miedos en el joven. En la adolescencia también uno empieza a tener conciencia de que no es inmortal, de que la muerte nos espera a todos.

Hoy, los trastornos de ansiedad se empiezan a diagnosticar a los 14 años y en algunos casos aun más temprano. Los síntomas tienden a ser crónicos, pero tienen buen pronóstico si la familia del adolescente o el propio joven identifican síntomas de que está empezando a sufrir problemas con la ansiedad.

¿Cuáles son los síntomas de la ansiedad en adolescentes?

1. Los síntomas emocionales del trastorno de ansiedad

• preocupación,

• temor,

• inseguridad,

• dificultad para decidir,

• miedo,

• pensamientos negativos sobre uno mismo

• pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros,

• temor a que se den cuenta de nuestras dificultades,

• temor a la pérdida del control,

• dificultades para pensar, estudiar, o concentrarse, etc.

• ir de un lado para otro sin una finalidad concreta,

• llorar,

• quedarse paralizado, etc.

2. Los síntomas físicos del trastorno de ansiedad

• sudoración,

• tensión muscular,

• palpitaciones,

• taquicardia,

• temblor,

• evitación de situaciones temidas,

• fumar, comer o beber en exceso,

• molestias en el estómago,

• otras molestias gástricas,

• dificultades respiratorias,

• sequedad de boca,

• dificultades para tragar,

• dolores de cabeza,

• mareo,

• náuseas,

• molestias en el estómago,

• tiritar, etc.

• intranquilidad motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.),

• tartamudear,