

---

## 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 adolescentes a aceptar la incertidumbre, ser pacientes y dejar de lado las obsesiones 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

- &bull; sudoración,
- &bull; tensión muscular,
- &bull; palpitaciones,
- &bull; taquicardia,
- &bull; temblor,
- &bull; evitación de situaciones temidas,
- &bull; fumar, comer o beber en exceso,
- &bull; molestias en el estómago,
- &bull; otras molestias gástricas,
- &bull; dificultades respiratorias,
- &bull; sequedad de boca,
- &bull; dificultades para tragar,
- &bull; dolores de cabeza,
- &bull; mareo,
- &bull; náuseas,
- &bull; molestias en el estómago,
- &bull; tiritar, etc.
- &bull; inquietud motora (movimientos repetitivos, rascarse, tocarse, etc.),
- &bull; tartamudear,