

Ansiedad

La Ansiedad es una reacción natural y automática del organismo que no se puede evitar.

Es muy parecida al MIEDO, pero no es Miedo, porque no se percibe ningún peligro.

Provoca pensamientos muy perturbadores, que la realimentan y mantienen mucho tiempo: horas, días, semanas y meses.

Conlleva mucho sufrimiento porque no se sabe cómo evitarla.

Se suele poner un "tratamiento" siempre farmacológico, mediante el consumo durante meses de ansiolíticos y otros.

Diagnosticada, "tratada" y "supervisada" por un Médico Psiquiatra..

¡Pero nada de esto tiene por qué ser cierto!

¡Veámoslo! →

Esta es la REALIDAD...

La ansiedad, por muy intensa y frecuente que aparezca, nunca puede considerarse una enfermedad.

Los **estados de ansiedad** se explican porque las personas se encuentran en algún momento de su vida en una **SITUACIÓN DE INCERTIDUMBRE**, esperando que les suceda algo agradable (ejemplo: la lotería) o desagradable (ejemplo: pérdida de empleo).

Los ansiolíticos impiden al cuerpo reaccionar con ansiedad, pero no resuelven la causa de la ansiedad.

Los ansiolíticos NO SON el pilar fundamental de la intervención. Aunque, a veces, pueden resultar una ayuda temporal.

¡Desde los años 70, la Psicología Científica tiene los Recursos para Solucionar las Situaciones de Ansiedad en tres o cuatro meses!

CONSULTA CONMIGO: 607 232 041

www.psicologosamirby.com