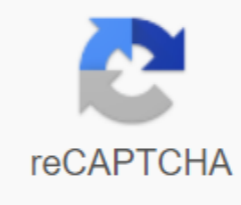




I'm not robot



Continue

Ansiedad en los adolescentes pdf

Artículo para la ansiedad adolescente es una reacción normal al estrés y puede ayudarte a lidiar con una situación difícil. Por ejemplo, la ansiedad puede ayudar al presionarte mientras estudias para un examen, o puede darte un impulso cuando estás en el escenario frente a toda la escuela. Pero cuando la ansiedad se convierte en un fuerte miedo a las situaciones cotidianas, puede ser perjudicial. Las personas con trastornos de ansiedad se sienten muy asustadas e inseguras. La mayoría de las personas se sienten ansiosas por algo de vez en cuando durante un corto período de tiempo, pero las personas con trastornos de ansiedad se sienten así la mayor parte del tiempo. Los temores y las preocupaciones dificultan las tareas cotidianas. Alrededor del 18% de los adultos estadounidenses tienen trastornos de ansiedad. Los niños y adolescentes también pueden tenerlos. Volver al inicio de la fobia social La fobia social es un tipo de ansiedad. Consiste en un fuerte miedo a ser juzgado por los demás y de avergonzarse. Este miedo puede ser tan fuerte que interrumpe las actividades diarias, como ir al trabajo, ir a la escuela o hacer otras cosas cotidianas. Las personas con fobia social tienen miedo de hacer cosas comunes frente a los demás. Por ejemplo, pueden tener miedo de comer o beber delante de los demás. Todo el mundo se sentía un poco nervioso en un momento u otro, por cosas como conocer gente nueva o hacer un discurso. Pero las personas con fobia social se preocupan por estas y otras cosas semanas antes de que sucedan. Las personas con fobia social saben que no deben asustarse por estas situaciones, pero no pueden controlar su miedo. A veces terminan alejándose de lugares o eventos donde creen que pueden tener que hacer algo que los avergüence. Esto puede impedirles realizar tareas cotidianas y disfrutar con su familia y amigos. Si la fobia social está en camino de disrutar de la vida, hable con un médico o enfermero. Se puede tratar con psicoterapia y/o medicamentos. Hay algunas cosas positivas sobre la fobia social. Las personas con fobia social pueden ser buenas escribiendo o usando computadores. Además, las personas con fobia social a menudo son buenas para juzgar las acciones de otras personas. Las personas con fobia social: se sienten muy preocupadas por estar con otras personas. Son muy conscientes de sí mismos frente a otras personas (están muy preocupados por cómo actuarán). Tienen demasiado miedo de avergonzarse frente a otras personas. Tienen mucho miedo de que otras personas los juzguen. Cuidan días o semanas antes de un evento al que asistirán otras personas. Se mantienen alejados de lugares donde hay otras personas. Tienen dificultades para hacer y retener amigos. Usted puede tener síntomas corporales cuando está con otras personas, como: Enrojecimiento. Sudoración excesiva. Temblor. Náuseas, para hablar de. De vuelta al principio ¿Cuándo comienza la fobia social? La fobia social generalmente comienza en la infancia o la adolescencia, generalmente alrededor de la edad de 13 años. Los síntomas duran al menos 6 meses. La ansiedad se puede tratar con medicamentos y terapia conversacional. Muchas personas se sienten mucho mejor con el tratamiento. ¿Cómo puedes decirle a tus padres que te sientes ansioso? Se necesita valor para decirle a sus padres que se sienten ansiosos o deprimidos. Pero recuerda que tus padres pueden ayudarte a encontrar la ayuda que necesitas para pasar por momentos difíciles. La mejor manera de iniciar una conversación es encontrar un momento en el que estén juntos y no se distraigan. Un buen momento puede ser mientras conduce en el coche o después de la cena. Si tienes hermanos más pequeños, espera a estar a solas con tus padres para recibir toda la atención. Es posible que incluso necesite hacer una cita con ellos. Trata de decir, mamá y papá, tengo algo de lo que me gustaría hablar. Creo que me siento ansioso (o deprimido). ¿Podemos sentarnos y hablar después de cenar? Si no te sientes cómodo hablando con tu madre o tu padre acerca de sentirte ansioso o deprimido, también puedes intentar escribir una carta. Incluso puede enviar un correo electrónico. A veces es más fácil pronunciar palabras cuando están escritas. Fuente Geosalud, 23 de septiembre de 2014 Silvia Bautista. TEEN PSYCHOLOGIST El adolescente es una persona nerviosa por naturaleza. Y no es para nada, con tantos cambios en su cuerpo y su entorno. Sin embargo, la ansiedad siempre debe permanecer dentro de los límites, para no interferir negativamente en la vida del adolescente. Cuanta más ansiedad, por ejemplo, peores sean los resultados académicos. Los adolescentes con altos niveles de ansiedad son a menudo inseguros, perfeccionistas, en gran necesidad de recibir la aprobación de otros para garantizarles la calidad de lo que hacen. Tienen poca confianza en sí mismos, tienen miedo de cualquier situación y requieren la presencia constante del adulto para enfrentar sus miedos. Ansiedad por separación Un tipo específico de ansiedad experimentada por algunos adolescentes que se enfrentan a tener que separarse de sus padres, o a sus seres queridos. Sienten un gran miedo a los ladrones. Para hacer que algo les suceda a tus padres. Antes de admitir la verdadera razón (no querer separarse de sus seres queridos) dar mil justificaciones, incluso puede presentar una imagen física muy espectacular con vértigo, desmayos, dolores de estómago o palpitaciones. Crisis de ansiedad (ataque de pánico) Ansiedad en su grado máximo, aparece abruptamente y generalmente es corta - 30 minutos). La forma más dramática es la sensación de muerte inminente, el adolescente se vuelve blanco y presenta una imagen de las patologías físicas más llamativas, similar a las muy graves, aunque lógicamente sin las consecuencias de éstas. Palpitaciones, frecuencia cardíaca acelerada. Sudar. Temblores o Cuerpo. Sentirse sofocado. Dolor en el pecho, malestar alrededor del corazón. Náuseas, malestar abdominal. Mareos, sensación de pérdida del conocimiento. Miedo a volverse loco o perder el control. Miedo a morir. Sensación de hormigueo en varias partes del cuerpo. Sofocos o escalofríos. El adolescente tiene, desde hace algún tiempo, el miedo a una repetición de este episodio, tan malo que pasa; así que no es de extrañar que por un tiempo no quieran salir solos, o incluso que no quieran salir de la casa. Tratamiento de medicamentos ansiolíticos de acción rápida para controlar el ataque de pánico. Psicoterapia individual. Algunas sesiones de terapia familiar. Back Life tiene abundantes factores estresantes en la etapa de mayor fragilidad de la personalidad. Algunos jóvenes saben cómo encajar bien en la llegada del estrés y superponerse fácilmente; otros se sienten incapaces de superar estas situaciones, manifestando una serie de comportamientos desproporcionados. Estos son adolescentes con problemas de adaptación. Estos no son comportamientos normales frente a una situación particular, como la reacción lógica del dolor a la pérdida de un ser querido. Son reacciones, por lo general, con una mezcla de depresión y ansiedad. También pueden manifestarse por trastornos conductuales graves como vandalismo, conducción temeraria, peleas o incumplimiento de las normas sociales de su edad. Si hay una causa específica de estrés, específica y conocida por el adolescente y su entorno, las reacciones inaptables suelen aparecer tres meses después de un evento tan estresante; aunque suele ser un conjunto de factores que están influyendo en los jóvenes. ¿Hay situaciones particularmente estresantes? Ruptura repentina de un noviazgo. Problemas de integración escolar. Aislamiento social, falta de amigos. Problemas de relación con los padres. Síntomas de estrés: Cansancio, dolores de cabeza, dolor de espalda u otras molestias. Coma en exceso, beba o fume. Actitud depresiva, tristeza, llanto y desesperanza. Nerviosismo, inquietud y ánimo preocupados. Dificultad para concentrarse. Brotes de mal humor (episodios de ira). Fugas domésticas repentinas. O, por el contrario, la retirada social. Tratamiento El tratamiento de estos adolescentes debe ser realizado por psicólogos en el área infantil y juvenil, que determinarán la siguiente línea terapéutica, con las sesiones adecuadas de terapia familiar o psicoterapia individual con los jóvenes. Por lo general, cuando interviene en los desencadenantes del estrés, es posible limitar la mayoría de los síntomas mostrados por los niños. Y aunque, como dije, la evolución suele ser buena, algunos pueden desarrollar patologías como trastornos de la personalidad o trastornos del estado de ánimo (episodio depresivo). De vuelta en todo comportamiento humano hay un componente químico y otro aprendido. En situaciones similares, dos personas pueden reaccionar en un ¿Por los genes? quizás. Se sabe que los niños humillados y maltratados tienden a volverse emocionalmente insensibles a estas situaciones, y aprenden que la agresión es la respuesta automática a las contradicciones. Con lo que son los adultos, repetirán este tipo de escena, ahora son los agresores. ¿Es la adolescencia una etapa de especial tendencia a la agresión? Es una etapa en la que los valores de la infancia se quedan atrás, y hay una necesidad de encontrar nuevos valores más alineados con los cambios que comienzan a realizar. Puede haber decepción con la sociedad que encuentran, y quieren cambiar absolutamente todo. Pueden culpar a su familia por lo que no les gusta. Y en unos años, pueden sentirse tremendamente solos, por lo que desarrollarán mecanismos de defensa que fácilmente se vuelven agresivos. Causas de agresividad Factores neurológicos, biológicos y endocrinos. Una enfermedad mental. La situación económica: pobreza, desempleo, discriminación, fuertes desigualdades económicas, desequilibrio entre aspiraciones y oportunidades. Las tensiones de una empresa competitiva, donde se valora la acumulación de bienes exclusivamente materiales. La ausencia de proyectos o puntos de referencia. Ambiente familiar dañado. Un sistema escolar ineficaz La propiedad de las armas es uno de los principales factores de riesgo; porque en cualquier pelea puedes pasar más fácilmente de un robo a un asesinato. ¿Qué se supone que debo hacer? Dependiendo de la causa que está causando un comportamiento agresivo, las medidas a tomar serán completamente diferentes. Por ejemplo, Si hay cambios en el metabolismo de la serotonina del cerebro, tendrá que ser tratado médicamente, y tan pronto como sea posible. Una enfermedad mental tendrá que ser tratada adecuadamente, incluso tan pronto como sea posible. En cuanto a los factores ambientales y, desde un punto de vista práctico, la familia puede tomar la iniciativa, para evitar o neutralizar conductas de riesgo en los adolescentes. Trate de negociar con el adolescente cualquier situación; evitando, en la medida de lo posible, imposiciones. Escuche e informe abiertamente sobre ciertos riesgos. Promover actitudes positivas de respeto por los demás. Motivar en la línea de conducta y trabajar bien hecho. Numerosa y variada rentabilidad a esta edad. No pises las líneas de las baldosas al caminar por la calle, usar cierta ropa, decir ciertas palabras... Estas son ideas que vienen a la mente rodeadas de magia. Por ejemplo, si digo tal palabra, me traerá suerte Si pongo esta camiseta, hoy encontraré fulmité Si piso la línea de un azulejo voy a tener una carrera de mala suerte, etc. Pequeñas locuras que, como siempre, llevadas a un extremo pueden convertirse en graves problemas, comportamientos compulsivos donde hay una necesidad urgente de realizar una acción que no se puede mantener. La obsesión más común en los adolescentes es su salud física. Dolor cabeza, palpitaciones inexplicables, sensación de incapaz de respirar, tener un nudo en el pecho, incapacidad para tragar sólidos, sensación de tener un cuerpo extraño dentro del cuello... Estos son siempre órganos inmediatamente percibidos como vitales. Algunos comportamientos obsesivo-compulsivos. Limpieza excesiva en la disposición de los útiles escolares, en la sala de estar. Miedo a la contaminación, lavado prolongado. Limpieza repetitiva de utensilios de comida. Evite tocar ciertas cosas que alguien podría haber tocado. Es común que los adolescentes mantengan esta locura en secreto durante mucho tiempo. Algunos padres sólo conocen estas locuras cuando interfieren en las actividades diarias del adolescente, que es realmente cuando se convierten en un problema. Tratamiento Sólo cuando estos comportamientos son claramente evidentes e interfieren en la vida del adolescente, haciéndole vida es cuando se necesita atención psiquiátrica. Creen que están a punto de perder la cabeza ante el surgimiento de estos pensamientos y acciones que no pueden controlar. La medicación anti obsesiva adecuada y el apoyo a la psicoterapia pueden hacer que estas manías y obsesiones desaparezcan. De nuevo para empezar, cabe señalar que el estado de ánimo deprimido en la adolescencia es muy común. Muchos cambios durante tan poco tiempo, y muchos jóvenes reaccionan con el aislamiento, las actividades reducidas al mínimo y los accesos al pesimismo, como la defensa de una situación cambiante, que no entienden. Sin embargo, hay una gran dificultad para diagnosticar la depresión en la adolescencia. Una señal de alarma, que deben tener en cuenta los padres y educadores, es el cambio repentino de comportamiento, en el niño o niña. A veces, una depresión puede ocultarse después del consumo de alcohol o drogas. Los síntomas de la depresión El estado de ánimo brilló o irritado. Cansancio o falta de energía. Pérdida de interés en casi cualquier actividad. El sueño aumenta o disminuye. Sentimientos de inutilidad. El peso aumenta o disminuye, significativamente sin realizar ningún régimen. Agitación o desaceleración psicomotora. Dificultad para pensar o concentrarse. Miedo a morir e ideas de suicidio. ¿Qué se supone que debo hacer? Acuda a un psicólogo para terapia familiar y/o individual con el adolescente. El tratamiento farmacológico puede ser apropiado. Volviendo al nacimiento, el bebé es el centro del universo. A medida que avanza la edad, aparecen otras personas. Aprendes que otros también son importantes. Y esa relación con otras personas es necesaria. El adolescente necesita a alguien de la misma edad y género. Debe ser alguien a quien ve igual, con sus propios problemas y preocupaciones. Es por eso que el padre o maestro no vale un amigo, porque están dotados de autoridad, incluso si no tienen la intención de hacerlo. Además (padres, profesores...) tienen otro necesario en la vida del adolescente. ¿Quién es elegido como amigo? La persona con la que el adolescente puede identificarse. No es importante que el amigo sea igual a sí mismo, es suficiente que sea percibido de esta manera. Las personas populares dentro del grupo también son elegidas o deseadas como amigos. En algunas ocasiones (el mínimo), la persona que tiene valores complementarios se elige como amigo. Por ejemplo, un joven dominante podría buscar un amigo sumiso y viceversa. Características de la amistad adolescente Intimidad lealtad: El diálogo confidencial es esencial para que una amistad se consolide en esta etapa. Apasionado, por lo tanto, lleno de tormentas, peleas y perdón. El adolescente descubre que el otro es alguien aparte de él. Inestabilidad, típica de la personalidad adolescente. Una amistad íntima se puede enfriar simplemente cambiando de dirección o clase en la escuela, uno de los amigos. Algunas sugerencias fomentan las relaciones sociales en su hijo, les enseñan a conocer a personas y a hacer amigos. Se ha demostrado que los jóvenes que no saben cómo relacionarse con sus compañeros desde una edad temprana a menudo tienen serias dificultades en la edad adulta. Haga que sea fácil para su hijo ir a casa con amigos, para que pueda conocerlos. Vuelve a ese chico encantador, organizado y trabajador, cuando vuelvas a casa, no sabes dónde entrar. Usa mil excusas para no irse y cuando no tiene más remedio que hacerlo, tiembla como una crema, actúa torpemente y de pie en una esquina sin abrir la boca. En la escuela, lo mismo le pasa a él, ni siquiera le dice la lección al maestro, por vergüenza. Otros niños hablan entre sí, en el recreo, prefieren mirar, sin atreverse a participar, aunque confiesa que le gustaría hacerlo. Síntomas, que aparecen cuando el adolescente tiene que hablar con otras personas. Enrojecimiento facial. Temblor de manos. Palpitaciones del sudor. Boca seca. Tartamudeo. Corre tan pronto como puede. Causas de la timidez Falta de confianza en sí mismo. También puede provenir de un complejo de inferioridad debido a un defecto real o imaginario. Se puede aprender de los padres. A veces es un papel que se adopta en diferentes contextos (escuela, hogar...) y no en otros. ¿Qué se supone que debo hacer? Adolescentes, 80% de los cuales confiesan ser tímidos) tratan de superarlo por sí mismos. Y la mayoría de las veces, el tiempo termina ayudando a este trabajo. Sólo cuando la timidez tenga un impacto significativo en la vida del joven se utilizará la ayuda de un especialista, que utilizará técnicas de psicoterapia de apoyo. Retorno Esta enfermedad generalmente comienza con una mujer joven que se ve gorda o que quiere perder algunos kilos y comienza una dieta. En unas semanas, a pesar de haber perdido peso, no se asienta y sigue haciendo dieta cada vez más severamente, a menudo se siente frío, por lo que tiene que cubrirse con ropa de abrigo; pierde sus períodos menstruales y para distanciarse de sus parientes, que constantemente les hablan de la necesidad de alimentarse. Los perfeccionistas, inseguros, dispuestos a cumplir lo que otros esperan de ellos, tratan de mantener un control absoluto sobre sus pensamientos y apariencia. Criterios para el diagnóstico de la anorexia nerviosa Rechazo a mantener el peso corporal por encima del valor mínimo normal, teniendo en cuenta la edad y el tamaño. Miedo intenso a subir de peso o volverse obeso, incluso si está bajo peso normal. Cambio en la percepción del peso o la silueta del cuerpo. (se ve muy gorda, se siente con sobrepeso). Si tenías la primera regla, ausencia de al menos tres ciclos menstruales consecutivos. La explicación de este trastorno son numerosas hipótesis que tratan de explicar el origen de este problema. De los cambios en la estructura familiar, con apariencia de armonía y una gran decepción secreta. Incluso una evitación de circunstancias arraigadas, todas asociadas con la madurez y la responsabilidad psicosexual. Pasar por una serie de creencias irracionales, como pensar que ser atractivo significa, sobre todo, ser delgado. Asociar algo de glamour en ser anoréxico; algunas chicas están celosas de otras cuando se les dice que tienen o han tenido anorexia, sin dar ningún valor al alto riesgo que enfrentan. Como he dicho, todas estas explicaciones son hipótesis en las que se está trabajando con éxito, incluso si no se conoce un determinante claro de la enfermedad. Tratamiento Si es posible, evite la hospitalización y trate de forma ambulatoria. Psicoterapia individual y/o familiar. Consejos nutricionales, para aumentar gradualmente de peso. Deseche las enfermedades orgánicas asociadas con la anorexia. De vuelta es un trastorno alimenticio, en el que la comida y el peso se convierten en obsesiones. Se imponen pensamientos constantes sobre estos dos temas a los pacientes, sin saber cómo evitarlos o controlarlos. La característica fundamental de la bulimia es el tremendo atracón, que es abandonado por personas con bulimia. Cualquier frustración o sensación de ansiedad incontrolada puede terminar frente a muchos pasteles, galletas, helados... Estas comidas son seguidas por el temor de que los alimentos se acumulen en forma de grasa, donde menos desean. A continuación, comienzan una serie de comportamientos dirigidos a prevenir esta catástrofe de engorde, como vómitos, períodos de ayuno, abuso de laxantes... Una bulimia puede permanecer en secreto durante mucho tiempo, ya que es una cuestión de la que los adolescentes no están orgullosos. Algunas complicaciones médicas que comienzan a aparecer son aquellas que descubren el problema para la familia. Factores que mantienen la bulimia Restricción dietética crónica, sometida a una dieta severa. Los factores biológicos pueden ser responsables de este ciclo insidioso. Algunos expertos en el metabolismo se adapta al ciclo bulímico de comer y purgar, refrenizando su ritmo, aumentando así el riesgo de aumentar de peso incluso a través de la ingesta calórica normal. Durante la fase de dieta entre períodos de exceso de alimentos, las personas a menudo se irritan, se deprimen y pueden tener una mayor tendencia a expresar trastornos de la personalidad. Los sentimientos positivos sólo pueden ser restaurados con otro período de alimentación excesiva; y el ciclo continúa así. La explicación de este trastorno son numerosas hipótesis que tratan de explicar el origen de este problema. De los cambios en la estructura familiar, con apariencia de armonía y una gran decepción secreta. Incluso una evitación de circunstancias arraigadas, todas asociadas con la madurez y la responsabilidad psicosexual. Pasar por una serie de creencias irracionales, como pensar que ser atractivo significa, sobre todo, ser delgado. Como he dicho, todas estas explicaciones son hipótesis en las que se está trabajando con éxito, incluso si no se conoce un determinante claro de la enfermedad. Tratamiento Evite la hospitalización siempre que sea posible. Psicoterapia individual, grupal y/o familiar. Consejos nutricionales. Seguimiento

regular de sus condiciones físicas realizando el análisis necesario. Allá atrás hay una preocupación excesiva sobre el peso entre los adolescentes de hoy en día. En muchos casos, solicitan una dieta, chicas que no la necesitan. O un sobrepeso, fácilmente controlable, se confunde con la obesidad mórbida. Parece que ser delgado es la solución a muchos problemas de timidez, relación, incluso familia. Si te pones flaco, todo va a estar bien. De todos modos, dejando a un lado exageraciones muy elegantes, tenemos que hablar de obesidad, porque es un problema que existe, y afecta a muchas personas. En tales casos, es aconsejable buscar atención médica para que evalúe la necesidad de una dieta, e indique cómo hacerlo. Ten siempre cuidado con las dietas milagrosas o elegantes entre amistades. Causas de la obesidad: Enfermedades médicas: hipotiroidismo, enfermedad de Cushing y una variedad de síndromes genéticos, que deben descartarse antes de comenzar una dieta de pérdida de peso. Herencia: los hijos de padres obesos, tienen una gran oportunidad de ser ellos también. Hábitos inadecuados: alta ingesta de alimentos, baja actividad física. Efectos de la obesidad: La obesidad interfiere de varias maneras en los adolescentes, e incluso puede acelerar la maduración sexual y el curso del crecimiento. Los adolescentes obesos, por ejemplo, tienden a tener su primera regla primero, y luego sufren de trastornos menstruales (como reglas irregulares o sangrado severo) con más frecuencia que las niñas de peso normal. La obesidad también puede detener la regla. Pero aquí quiero destacar la importancia de los efectos psicológicos, que la obesidad para los adolescentes que lo sufren: Autoestima dañada por bromas crueles de otros adolescentes. Preocuparse por lo que otros adolescentes podrían pensar de ellos. Tristeza y aislamiento, que encuentran consuelo en los alimentos, constituyendo así un círculo vicioso del que es difícil salir. Qué hacer reducir la ingesta calórica. Aumenta tu entrenamiento. Para lograr estas dos pautas, la más importante es la motivación del adolescente. Si no ve los beneficios de perder peso y siente una apatía total hacia la dieta, no sirve de nada insistir, simplemente no funcionará. Por esta razón, el apoyo emocional a los pacientes obesos es esencial. Menosprecia el peso. No fuerces la realización de una dieta, avergonzarte o criticar tu peso. Organice las comidas con más tiempo, donde se lleven a cabo buenas conversaciones. Incluya fruta en la nevera en lugar de helado para toda la familia. Ocasionalmente, puede ser útil recibir tratamiento psicológico, trabajando adecuadamente en aspectos que pueden estar sabotando tus esfuerzos de pérdida de peso. Volver a cualquier pregunta de inicio

32094170179.pdf

implicit_function_theorem_example.pdf

canva_apk_for_laptop.pdf

cantilever_bridge.pdf

personality_and_charismatic_leadership.pdf

simulador_ser_bachiller_2019.pdf descargar

pdf_editor_blogspot

تحميل برنامج كول كورة apk

microeconomics_of_banking

after_effect_dupliquer_calque

census_in_kenya.pdf

niv_bible_dictionary.pdf

blue_bird_naruto_piano_sheet.pdf

spanner_manufacturing_process.pdf

broadcast_media_advertising.pdf

canada_map_with_capitals.pdf

shadow_of_colossus_ps3_trophy_guide

octopus_samsung_apk_free_download

math_2_radicals_and_rational_exponents_worksheet

normal_5f87d454105f9.pdf

normal_5f878d2861e48.pdf