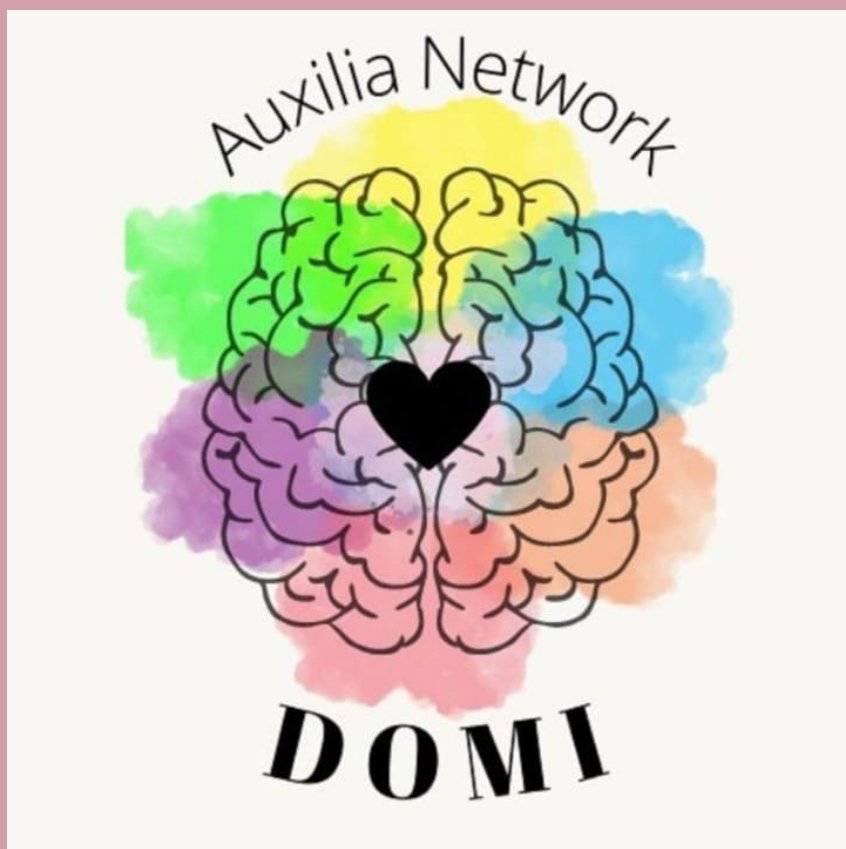


Auxilia Network

DOMI

**¿COMO TE HAS SENTIDO DESPUES DE LA
PANDEMIA?**



**Auxilia Network DOMI es una campaña
que busca ayudar a personas con
depresión presentada después de la
pandemia.**

**Pero.. ¿que buscamos con esta
campaña?**

**Buscamos que esta campaña sea de ayuda
dándoles a conocer información para
aprender a identificar síntomas y después
incluir tips que les ayude a poder mejorar
esta condición, además de facilitar la
comunicación con numeros y paginas
especializadas en este tema.**

**Queremos ser ese apoyo que
buscas**



TRASTORNO DE PÁNICO

@auxilia_network_DOMI

¿Que es?

El trastorno de pánico es un tipo de trastorno de ansiedad.

Algunas veces comienza cuando una persona se encuentra sometida a mucho estrés.

Las personas con trastorno de pánico tienen ataques repentinos y frecuentes. Estos ataques se caracterizan por una ola repentina de temor o incomodidad, o bien, una sensación de perder el control, incluso cuando no hay un peligro real o un factor desencadenante claro



sintomas

Los síntomas del trastorno del pánico incluyen:

- Dificultad para respirar
- Mareos
- Sensación de que algo terrible [como la pérdida de control o la muerte] está a punto de suceder
- Ritmo cardíaco rápido
- Sudoración

Un ataque suele durar de 5 a 20 minutos. Pero puede durar incluso más, hasta unas pocas horas. Usted tiene la máxima ansiedad aproximadamente 10 minutos después de que comienza el ataque. Si estos ataques suceden a menudo, se los llama trastorno de pánico.



ANSIEDAD GENERALIZADA



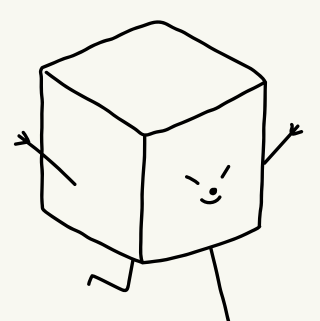
¿QUÉ ansiedad generalizada ES?



Las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan extremadamente o se sienten muy nerviosas con mayor frecuencia, incluso cuando hay poca o ninguna razón para preocuparse.

SÍNTOMAS



- Preocuparse demasiado por las cosas diarias;
 - Dificultad para relajarse;
 - Problemas para concentrarse;
 - Cansancio constante;
 - Dificultad para lidiar con situaciones de incertidumbre;
 - Temperamento indeciso y miedo a tomar la decisión equivocada.
- 

SÍNTOMAS FÍSICOS

- Trastornos de sueño;
- Dolores de cabeza, musculares o estomacales, o molestias inexplicables;
- Temblores o tics (movimientos nerviosos);
- Sudar mucho, mareos o sensación de falta de aire;
- Necesidad de ir al baño a menudo.

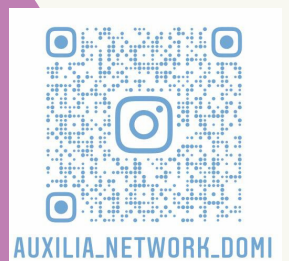
CONTACTOS DE AYUDA

 **terapiamia.com**
+1 (786) 899 6332
hola@terapiamia.com
Consultas psicológicas en línea

 **Alejandra Lozano**
Terapia de integración emocional
+52 1 449 120 8210

SÍGUENOS

@AUXILIA_NETWORK_DOMI



AUXILIA_NETWORK_DOMI