IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1220552/1607680484\_psychotherapy\_18556781920.jpg](http://imagen/)

# ¿Qué se puede hacer para tratar la ansiedad? El centro de psicoterapia en Madrid, Serenamente, lo explica

## Son tiempos complicados los que corren. Este año que está a punto de terminar, ha puesto a prueba entre otras cosas la capacidad de adaptación de cada uno

El COVID 19, ha provocado un cambio en la sociedad y en el modo de vida, y no se ha salido ilesos. Una de las secuelas más notables ha sido el incremento del estrés psicológico. El temor por la salud, la preocupación por la economía, el aislamiento social y la incertidumbre, han causado angustia a personas de todo el mundo.  
  
Existen pocas dudas: la pandemia y las medidas tomadas para combatirla han tenido sobre un fuerte impacto psicológico: ansiedad,miedos, depresión, insomnio,angustia... Los efectos psicológicos se atribuyen a efectos directos e indirectos de la propia enfermedad y del confinamiento.  
  
Ha provocado consecuencias en la salud mental y se han incrementado los casos de ciertos trastornos y agravado muchos otros, lo que ha provocado el aumento de las visitas al psicólogo.  
  
Según el equipo de psicologos en Madrid, en Seranamente, para calmar la ansiedad se pueden seguir una serie de pautas que ayudarán:  
  
- Ejercicios de relajación  
  
- Practicar ejercicio físico regular  
  
- Cuidar la alimentación.  
  
-Dormir bien.  
  
- Aprender a identificar los pensamientos negativos.  
  
La frecuencia e intensidad de la ansiedad es a menudo debilitante e interfiere con actividades diarias. Sin embargo, con un tratamiento adecuado y eficaz, las personas que tienen trastornos de ansiedad pueden llevar vidas normales y por ello debe acudir al psicológo en Madrid, ya que si se agravan o perduran en el tiempo pueden desembocar en patologías más graves.  
  
Muchas personas que tienen trastornos de ansiedad no tratados son propensas a otros trastornos psicológicos, como depresión, y tienen una mayor tendencia al abuso de alcohol y otras drogas. Sus relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo pueden volverse muy tirantes y su desempeño laboral puede verse afectado.  
  
La gran mayoría de las personas que padecen trastornos de ansiedad pueden reducir o eliminar sus síntomas y regresar a una vida normal al cabo de varios meses de psicoterapia adecuada.