

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

[Multimedia](#)

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 [psicólogos en Madrid](#), en Serenamente, 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 [psicólogo 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.
