

# ¿Qué puedo hacer para manejar mi propia **Ansiedad**?

Evitar anticipar el futuro de manera negativa

Mantener espacios físicos y tiempos de uso personal

Convivir con la naturaleza

Respetar sin juzgar la necesidad de otros

Acudir por atención en salud mental



## ¿A dónde acudir?

### COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.

☎ **312 314 4667 y 312 330 2216**

✉ cecacolima19@gmail.com

📌 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

📱 @cesmacolima

📷 @cesmacolima

#### CENTROS UNEME CAPA

##### Colima

📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II

☎ **312 330 5864**

✉ unemecapacolima@gmail.com

##### Manzanillo

📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua

☎ **314 336 7737**

✉ unemecapamanzanillo@gmail.com

##### Tecomán

📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Col. Primavera del Real

☎ **313 326 6540**

✉ unemecapatecoman@gmail.com

**En la Línea de la Vida**  
**#QueremosEscucharte**  
**800 911 2000**



**COLIMA**  
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

# Ansiedad



# La Ansiedad

Es un estado psicológico, físico y conductual que se produce cuando existe una amenaza verdadera o potencial.



## ¿Cómo se identifica?

Se identifica cuando una persona presenta nerviosismo, agitación, insomnio/pesadillas, pensamientos negativos, evitación, aislamiento, preocupación recurrente, respiración acelerada.

## ¿Qué puedo hacer?

- Ejercicios de respiración.
- Llevar a cabo ejercicios físicos.
- Dedicar tiempo a un pasatiempo.
- Evitar saturarse de información negativa.
- No hacer varias cosas al mismo tiempo.

## ¿Cómo se atiende?

Terapias psicológicas

Meditación

Ejercicios de relajación

Mindfulness

Tratamientos y métodos farmacológicos si lo requiere

La mejor opción es combinar psicoterapias dirigidas a reducir la ansiedad y fármacos para mejores resultados.



## La Ansiedad puede manifestarse así

- Insomnio
- Repensar todo
- Problemas de estómago
- Dificultad para respirar
- Corazón acelerado
- Preocupación constante
- Problemas de memoria
- Dolor de cabeza
- Falta de paciencia
- Ataques de pánico
- Dolor en el pecho