

ANSIEDAD



¡Eso no existe!

¡Estás exagerando!

¡Ya relajate!

¡Superalo!

¡Ya no pienses en eso!

¡Es solo debilidad mental!

La **ansiedad** es una reacción normal al estrés, provocando preocupación y nerviosismo.

Recuerda que...
¡NO ESTÁS SOL@!

Cómo se siente ?

- No puedes controlarte y solo piensas en lo que te preocupa
- Debilidad y cansancio
- No duermes bien
- Sensación de pánico
- Temblores
- Sudoración
- Sensación de palpitación rápida del corazón
- Respiras con rapidez

Reconocerla es clave para buscar apoyo y estrategias de manejo !

Necesitas Ayuda ...

Líneas de apoyo psicológico UAM

55 25 55 80 92
55 58 04 48 79
55 58 04 64 44

Acompañamiento psicoemocional vía WhatsApp

Servicio gratuito y confidencial para personas de 13 a 29 años

Envía "Contacto" al 5579009669



Casa abierta al tiempo

Universidad Autónoma
Metropolitana

Unidad Xochimilco

Lienciatuura en Medicina