

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

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



Reconocerla es clave para buscar apoyo y estrategias de manejo



Casa abierta al tiempo

Universidad Autónoma
Metropolitana

Unidad Xochimilco

Lienciatura en Medicina