

## ¿Sufres de ansiedad?

La salud mental es tan importante como la salud física. La ansiedad es un trastorno común que afecta a muchas personas.

En el mundo, millones de personas sufren de ansiedad.

### síntomas de la ansiedad



- La falta de sueño



- irritabilidad



- pérdida de apetito.



- depresión



- Problemas de enfoque

### recomendaciones para probar



1. Cuidese de la mente leyendo libros y compartiendo con amigos.
2. Tómese el tiempo para relajarse vaya a la playa.
3. Comuníquese con su médico
4. No se preocupe por sus problemas

Vaya al centro web un visite el Centro de Bienestar de la Universidad de Old Dominion

**Citation Page for photos:**

"Lack Of Sleep May Raise Obesity Risk." *Cdiabetes*, 2 Apr. 2005, [cdiabetes.com/lack-of-sleep-may-raise-obesity-risk/](http://cdiabetes.com/lack-of-sleep-may-raise-obesity-risk/). Accessed 7 Apr. 2023.

Simrit, Simrit. "10 Signs That You Are Suffering From Anxiety Disorders." *Cosmopolitan*, 2 Apr. 2019, [www.cosmopolitan.in/life/features/a17165/10-signs-you-are-suffering-anxiety-disorders](http://www.cosmopolitan.in/life/features/a17165/10-signs-you-are-suffering-anxiety-disorders). Accessed 7 Apr. 2023.

"Best Gastro Center." *Best Gastro Center*, 2 Mar. 2019, [bestgastrocare.com/symptomstreated.html](http://bestgastrocare.com/symptomstreated.html). Accessed 7 Apr. 2023.

"A Personal Look at Depression." *Clear Recovery Center*, 30 Jan. 2023, [clearrecoverycenter.com/personal-look-depression/](http://clearrecoverycenter.com/personal-look-depression/). Accessed 7 Apr. 2023.

"COMMON CAUSE OF FATIGUE AND LACK OF FOCUS IN COLLEGE STUDENTS." *Hotze Health and Wellness Center*, 30 Jan. 2023, [www.hotzehwc.com/blog/common-cause-of-fatigue-and-lack-of-focus-in-college-students/](http://www.hotzehwc.com/blog/common-cause-of-fatigue-and-lack-of-focus-in-college-students/). Accessed 7 Apr. 2023.

"Talking to Your Teenager about a Problem." TUSLA, 3 May 2019, [www.tusla.ie/parenting-24-seven/12-years/name-it-and-tame-it/talking-to-your-teenager-about-a-problem/](http://www.tusla.ie/parenting-24-seven/12-years/name-it-and-tame-it/talking-to-your-teenager-about-a-problem/). Accessed 10 Apr. 2023.