



¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad provoca dolores de cabeza y sudoración y dificultad para concentrarse. Puede sentir ansiedad por situaciones estresantes y por recuerdos duros. La ansiedad puede causarte problemas físicos, pero también puede causarte depresión. La ansiedad puede comenzar en la infancia o puede transmitirse de los padres.

Ayuda disponible para los estudiantes en la universidad. La universidad tiene gente con la que puede hablar si tiene dificultades. ODU tiene un consejero que hablará con los estudiantes que tienen problemas de salud mental como ansiedad y depresión. Vaya a verlos antes de que sus problemas empeoren.

Cómo prevenir La Ansiedad



Cómo tratar la ansiedad

1. Trate de dormir lo suficiente. El sueño ayudará a disminuir las emociones y ayudará a la concentración.



2. No beba alcohol. Asegúrese de cuidarse durante todo el proceso. Trate de tomar nota y no deje que arruine su vida.



3. Salga y manténgase activo. Trate de olvidar lo que le da la ansiedad para que suceda menos. Asegúrese de levantarse y moverse durante todo. Haga meditación para relajarse. Coma sano y no fume.