

El Bienestar de Salud Mental: Previnendo la Ansiedad

El trastorno psicológico es muy grave. La ansiedad no es diferente. La ansiedad no tratada puede causar depresión, dolor físico, incapacidad permanente y alto riesgo de suicidio.

Los síntomas de la ansiedad incluyen:

- agotamiento
- hiperventilación
- incapacidad para dormir

y más.

Prevení la ansiedad por relajarse regularmente, descanso a menudo, ejercicio, divertirse y desconectarse de internet por un tiempo. No engañarse. Si no se siente mejor, hable con un médico.

Ayude a tus amigos y familiares hablando con ellos. Ellos no están solos.

¡Cuídate!