

Síntomas para detectar el estrés y la ansiedad

Tendrás ansiedad cuando, a la vez, **localices 5 o más síntomas de los que se indican en la lista** que tienes a continuación.

Puede darse el caso que alguno de los síntomas no tenga que ver con la ansiedad y se deba a un problema físico. Por ejemplo podemos estar cansados por que hayamos realizado una actividad fatigosa. Podemos tener insomnio por que hemos tomado café por la noche y no estamos acostumbrados. Tenemos que aprender a distinguir la causa de los síntomas.

- **Dolor de cabeza**
- **Cansancio**
- **Apatía**
- **Insomnio**
- **Palpitaciones y pulso acelerado**
- **Indigestión o acidez**
- **Problemas respiratorios**
- **Dolor de articulaciones**
- **Falta o exceso de apetito**
- **Exceso de tabaco o alcohol**
- **Problemas en la piel**
- **Diarrea nerviosa**
- **Entumecimiento, punzadas y agujetas**
- **Falta de concentración**
- **Dificultad para tomar decisiones**
- **Infelicidad o depresión**
- **Sensaciones de angustia, frustración e impotencia**
- **Sensaciones de irritabilidad o desconsuelo**
- **Ansiedad y apocamiento**
- **Falta de sentido del humor**
- **Náuseas**
- **Mareos**
- **Sequedad de boca**
- **Sudoración**
- **Alteración de la sexualidad / afecto**
- **Pensamientos pesimistas**
- **Crisis hipocondríacas**
- **Miedo al miedo**