



BRUNA BARBOSA

Guía práctica

**ESTRÉS, ANSIEDAD
Y DEPRESIÓN**



Bruna Barbosa
PSICÓLOGA - COACH

¿Sientes una profunda tristeza?, ¿Sientes desinterés por actividades que antes te gustaban? o ¿Te sientes estresado?, ¿Estás constantemente preocupado por muchas cosas?

En este libro quiero hablar sobre el estrés, la ansiedad y la depresión. Cuando uno sufre depresión suele tener pensamientos como: “nadie me entiende”, “no saldré de esta situación”, “no hay solución”, “todo en mi vida va mal”. Es como si no viera salida, luz al final del túnel, por esta razón le cuesta tanto pedir ayuda.

La depresión puede manifestarse de diversas formas en diferentes personas, los síntomas de la depresión son muchos, pero existen dos que estarán casi siempre presentes: por un lado, un sentimiento de tristeza a diario y, por otro, la pérdida de interés por las actividades que antes eran consideradas agradables. Existen también otros síntomas que os explicaré con más detalle en el libro.

Con relación a la ansiedad, es posible que la tensión, la irritabilidad y el miedo formen parte de tu día a día, hasta que acabes agotado mental y físicamente. En este curso quiero hablar sobre la ansiedad y sus diferentes tipos.

Los trastornos más comunes de la ansiedad son: TAG, trastorno de estrés postraumático (TEPT), el trastorno de pánico o angustia, agorafobia, fobias específicas y social. Estos pueden aparecer de diversas formas y con diferentes grados e intensidad.

Además, una persona puede tener varios trastornos de ansiedad al mismo tiempo, como también es muy común que tenga otros tipos de trastornos asociados, como la depresión. De hecho, muchas depresiones provienen del trastorno de ansiedad.

Si uno vive en este estado de alerta y altas dosis de cortisol, el cuerpo empieza a enviar llamadas de atención. Para quién no sabe, el cortisol es la hormona del estrés, de la supervivencia y de la ansiedad. En este libro te explicaré con más detalle sobre cómo nuestro cuerpo reacciona cuando sentimos el miedo y la ansiedad.

Mi objetivo es poner voz al que la sociedad silencia. Este libro no sustituye el tratamiento, es complementario. La falta de información sobre este tema impide diagnósticos más rápidos y preventivos que generalmente imposibilita el tratamiento adecuado y eficaz que podría librar al deprimido de un sufrimiento crónico e incapacitante.