

síntomas físicos como palpitaciones y náuseas, junto con temor de perder el control o aun morir. Este temor también puede causar agarofobia; algunas personas tienen miedo de salir por temor de que les dé un ataque de pánico.

Sin embargo, nadie tiene por qué vivir con ninguno de estos problemas. Los trastornos de ansiedad, tanto los leves como los severos, pueden ser tratados por profesionales de la salud. Para encontrar a alguien que pueda ayudar, diríjase a su médico de familia, o póngase en contacto con Anna en el Transcultural Mental Health Centre, 5 Fleet Street, Parramatta 2151, teléfono (02) 840 3755 ó 1800 648 911 para llamadas desde fuera de Sydney. Para obtener información sobre servicios para personas afectadas por el trauma de tortura o guerra, contacte al Service for the Treatment and Rehabilitation of Torture and Trauma Survivors (STARRTS), 152-168 The Horsley Drive, Carramar 2163, teléfono (02) 794 1900.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.



Spanish  
[BHC-3325]

## Ayuda para problemas de ansiedad

Help for Anxiety Problems

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



## **Ayuda para problemas de ansiedad**

Teresa, una mujer de 60 años, pasa la mayor parte del día preocupándose por algo. Vive con su familia, y cada día cuando su hija se va a trabajar, Teresa tiene miedo de que tenga un accidente en su auto. También tiene miedo de ir sola a barrios distintos por temor a perderse, y se niega a tomar el ascensor en una tienda grande por temor a que se eche a perder. Tiene miedo de dejar salir fuera al gato porque cree que lo puede atacar un perro. Tiene miedo de las tormentas ... tal vez le pueda caer un rayo encima.

Aproximadamente una de cada cinco personas en Australia sufre de un problema de ansiedad lo suficientemente serio como para afectar sus vidas. Las personas con el problema de Teresa, conocido como Trastorno Generalizado de Ansiedad, se preocupan constantemente por cosas malas que les pueden suceder a ellas mismas o a sus seres queridos, por su salud o su trabajo o sus relaciones.

Aunque hay muchas clases diferentes de trastornos de ansiedad, algunos de los síntomas son similares. Las personas ansiosas son a menudo irritables e inquietas, por ejemplo. Les resulta difícil relajarse o concentrarse o dormir. Pueden tener síntomas físicos como palpitaciones al corazón, sudores, mareos, náuseas, sensación de desmayo, indigestión o problemas intestinales, o aun pérdida del deseo sexual. Entre los problemas comunes de ansiedad están:

**Fobias** - Todos tememos algo, pero las personas con fobias tienen un intenso temor que puede afectar sus vidas. Por ejemplo, si una persona tiene un fuerte temor a las alturas, no puede trabajar o vivir en edificios altos, o si tiene miedo de las arañas no puede salir al jardín.

**Fobia Social** - Las personas con este problema tienen miedo de hacer cosas en público tales como comer, beber, hablar o escribir. Tienen temor de que si no hacen esas cosas bien, o si cometen un error, las demás personas se darán cuenta y pensarán que ellas no valen nada. La fobia social puede hacer difícil para la gente tener amigos, vida social o incluso un trabajo.

**Trastorno de Estrés Post-Traumático** - Muchas personas que han sufrido traumas mayores como la guerra, tortura, persecución, accidentes del tránsito, incendio o violencia, continúan sintiendo terror pasado mucho tiempo después de lo acontecido. Pueden tener pesadillas o representaciones vívidas durante años. Pueden sentirse ansiosas la mayor parte del tiempo y encontrar difícil concentrarse o dormir.

**Trastorno de Obsesión Compulsiva** - Marcos no podía conservar un trabajo mucho tiempo porque nunca llegaba al trabajo a tiempo. ¿La razón? Tenía que revisar una y otra vez si le había echado llave a la puerta de calle o apagado la cocina. Aproximadamente dos de cada cien personas en Australia tienen este trastorno que las obliga a hacer ciertas cosas una y otra y otra vez. El lavarse las manos es otro ejemplo. Algunas personas con obsesión compulsiva se lavan las manos repetidamente hasta que la piel se les irrita y enrojece.

**Agarofobia** - Las personas con agarofobia a menudo tienen miedo de estar en lugares como supermercados, tiendas grandes, lugares con mucha gente, lugares cerrados o incluso en las autopistas. Tienen temor de encontrarse en un lugar o situación donde no puedan obtener ayuda si la necesitan, o de donde podría ser difícil o embarazoso salir.

**Trastorno de Pánico** - Las personas con este problema tienen severos ataques de pánico en situaciones de la vida diaria donde la mayoría de la gente no tiene miedo. Estos ataques incluyen