

What you need to know and what you can do to manage it

What You Need to Know About Anxiety

Anxiety is the feeling of fear or worry which can be a normal “alarm system” that alerts you to danger. Still, if you are often afraid or anxious for no reason and these feelings are getting in the way of your normal daily activities, you may have an anxiety disorder.



What is Anxiety Disorder?

- Involves feeling tense and worried when there are no signs of trouble or any specific reason for the worrying.
- May be caused by a chemical imbalance in your body.
- Can also be a side effect of a medicine or illness.

Symptoms of Anxiety:

- Fast heartbeat, sweating, or shortness of breath.
- Trouble focusing or having your mind go “blank.”
- Muscle tension or muscle aches.
- Constant worry
- Stomach problems
- Shaking
- Easily startled
- Lack of sleep



How can I reduce my anxiety?

Psychotherapy and medication are used to treat anxiety, but simple lifestyle changes can also help:



Get plenty of sleep.



Avoid stimulants such as caffeine, alcohol, and drugs.



Control your worry.



Be physically active.



Relax or meditate.

Explore possible treatment plans with your health care provider.

AltaMed’s Health Education and Wellness Department wants to make sure you are well informed in how to prevent and manage an anxiety disorder.

***Feel better • Live healthier •
Do more of what you enjoy***

SIGN UP FOR A CLASS TODAY!

1-323-558-7606 or AltaMed.org/healthedclasses

Lo que usted necesita saber y lo que puede hacer para manejarla

Lo que necesito saber acerca de la Ansiedad

La ansiedad puede ser una “alarma de sistema” normal que nos alerta al peligro. Sin embargo, si usted tiene miedo o está ansioso(a) por ninguna razón y si esto está afectando sus actividades diarias, usted podría tener un desorden de ansiedad.



¿Que es el desorden de Ansiedad?

- Es estar nervioso(a) o preocupado(a) constantemente cuando no hay señales de problemas o una razón específica.
- Puede ser causado por un desbalance químico en su cuerpo.
- Puede también ser un efecto secundario de una enfermedad o medicamento.

Síntomas de Ansiedad:

- Latidos rápidos del corazón, sudores o falta de oxígeno.
- Dificultad para concentrarse o tener la mente en “blanco.”
- Dolores o tensión muscular.
- Preocupación constante.
- Problemas estomacales.
- Temblores.
- No dormir bien.



¿Cómo puedo reducir mi ansiedad?

La psicoterapia y los medicamentos son usados para tratar la ansiedad, pero simples cambios a su estilo de vida también pueden ayudar.



Duerma lo suficiente.



Evite los estimulantes como la cafeína, el alcohol o las drogas.



Controle sus preocupaciones.



Manténgase activo(a).



Relájese o medite.

Explore posibles planes de tratamientos con su proveedor de salud.

AltaMed se alegra de ser su aliado en mantener un estilo de vida saludable. Queremos asegurarnos que usted esta bien informado(a) en como prevenir o tratar un desorden de ansiedad.

Siéntase mejor • Viva más saludable • Haga más de las cosas que le gustan

¡REGÍSTRESE PARA UNA CLASE HOY!

1-323-558-7606 o AltaMed.org/healthedclasses