



Tengo estrés ¿ puede ayudarme un psicólogo?

Psicología, 12/01/2016



Tengo
estrés
¿
puede
ayudarme
un
psicólogo? Tanto
la ansiedad como
el estrés son
uno de
los
problemas
que
más
afectan
a
nuestra
salud
mental.
Muchas

pueden ser las causas que pueden hacernos caer en esta patología, pero normalmente el cúmulo de muchos factores suele acarrear a que padezcamos de estrés y que no sepamos por dónde empezar para paliarlo.

El estrés afecta tanto a nivel psíquico como físico y afecta sobre todo a nuestras emociones. Alguno de los primeros síntomas de que padecemos estrés es el nerviosismo, miedo, irritabilidad o los cambios en el estado de ánimo. Lo normal es que estos primeros síntomas afecten a nuestros pensamientos; suele ser difícil la toma de decisiones y e incluso se puede ser demasiado autocrítico con uno mismo, viéndose afectado así la autoestima de la persona.

Respecto a nivel físico el estrés puede provocarnos una serie de síntomas : tensión muscular, fatiga, perturbaciones en el sueño o incluso, disfunción sexual. Muchas veces nuestro cuerpo reacciona de esta manera ante la situación de estrés a la que está siendo sometida.

Cuando esta situación se convierte en un problema para nuestro día a día es conveniente acudir al psicólogo para pedir ayuda. El papel del terapeuta es evaluar aquellas situaciones que nos provocan estrés y aprender las herramientas necesarias para paliarlo y que podamos poco a poco y con la ayuda de la terapia hacer que el estrés desaparezca.

El psicólogo no sólo encuentra la razón del problema que nos hace tener estrés, sino que nos ayuda a tratarlo en el presente y a saber cómo afrontarlo si esta situación se vuelve a repetir en el futuro.

Es importante que escojas un psicólogo adecuado para tratar el estrés, ya que será tu compañero durante este camino y te ayudará a salir de esta situación . Puedes pedir una primera sesión para conocer al profesional, ver si te gusta como te plantea

la terapia y comenzar a tratar el estrés. Este primer paso es el más importante para iniciar la terapia, reconocer el problema y sobre todo, ver que hay soluciones para tratarlo.

Enlace al artículo original : <http://www.psicologoemadrid.co/estres/>

Para más información :

[¿Qué es la autoestima?](#)

[¿Qué es la ansiedad?](#)

[¿Por qué empiezan los ataques de ansiedad?](#)