



Psicoterapeuta
psicoterapeuta - psicoanalista

Consulta privada
en **Barcelona**

teléfono:
mail@psiquismo.es
www.psiquismo.es

Tratamiento del estrés en psicoterapia



El **estrés** es una situación donde, por exigirnos un rendimiento muy superior al normal, nos ponemos en riesgo de enfermar.

En situación de **estrés** aparece un estado de "fatiga" que es la respuesta fisiológica del organismo, indicándonos que llevamos una sobrecarga de tensión que puede ser perjudicial para nuestra salud.

Los factores **estresantes** pueden ser cualquier estímulo externo o interno y sus manifestaciones muchas y diversas: pérdida de memoria, alteración del sueño, cambios rápidos de humor, alteraciones intestinales, taquicardias, etc.

Hay que considerar que los episodios cortos e infrecuentes de **estrés** conllevan poco riesgo pero cuando la situación **estresante** persiste y llega a convertirse casi en nuestro estado habitual, el cuerpo y la mente están sometidos a un estado de "alerta" continuo. Es cuando pueden empezar a aparecer los síntomas y la incapacidad para recuperarnos y defendernos, comprometiendo así seriamente nuestra salud física y psíquica.

Existe también el **estrés postraumático**, que es un trastorno que aparece después de algún suceso aterrador. Puede ser un accidente, una violación, un robo, cualquier desastre natural, una pérdida importante, un divorcio, etc. donde la persona que lo padece puede sufrir una situación de **estrés** con pensamientos y recuerdos persistentes.

En cualquier situación de **estrés** es muy importante y útil acudir al **psicoterapeuta**, **psicólogo** o **psiquiatra** para que nos ayude a salir de la espiral donde nos hemos metido o, de lo contrario, daremos indefinidamente vueltas alrededor de un punto, alejándonos continuamente de él.