GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El trastorno de ansiedad afecta también a la gente joven

Noticias 24hs | 07/12/2023 | 16:14



Aunque en muchos casos se pretende velar, los problemas mentales son un problema real y creciente en nuestra sociedad

La ansiedad es un fenómeno que afecta, cada vez más, a la gente joven. Actualmente, la sociedad está acelerada y eso conlleva que las expectativas constantes puedan generar un nivel de estrés abrumador.

Los jóvenes no son ajenos a esta problemática y se enfrentan diariamente a desafíos como el rendimiento académico, la competencia y exigencia laboral o la presión social por una imagen y proyección que ayudan a la aparición de la ansiedad.

¿Cuáles son los factores más determinantes?

Uno de los principales factores que contribuyen a la ansiedad en los jóvenes es la exigencia

académica. El sistema educativo de muchos colegios y universidades están enfocados en los resultados y en la competencia constante entre compañeros. Los estudiantes sienten presión por obtener buenas calificaciones, lo que los lleva a tener altos niveles de estrés y ansiedad. A esto se puede sumar la carga de trabajo y las expectativas de los padres y profesores, que también pueden ser abrumadoras.

Otro factor importante es la influencia de las redes sociales. Las plataformas digitales han transformado la forma en que cada persona se relaciona con los demás y cómo se ve a sí mismo en comparación. Las nuevas generaciones están expuestas constantemente a imágenes y mensajes que promueven una vida perfecta y exitosa, aunque sea mera fachada. Esto crea una comparación constante y la sensación de no estar a la altura, lo que colabora a la ansiedad y la baja autoestima.

La incertidumbre sobre el futuro también es una fuente de ansiedad para los de menos edad. La entrada en el mercado laboral es cada vez más feroz, y los jóvenes se enfrentan a la presión de elegir una carrera rentable y exitosa por encima de las de su preferencia. Además, la falta de estabilidad económica y laboral genera intranquilidad y preocupación por el futuro.

“Muchos no saben manejar el estrés de manera saludable y recurren a mecanismos poco efectivos para enfrentarlo, como el consumo de alcohol o drogas. Esto crea un círculo vicioso en el que la ansiedad se intensifica, pudiendo presentarse como ataques de pánico, angustia, cambios de comportamiento o trastornos de sueño” comentan desde Tamara San José Psicología, una clínica de terapia para la ansiedad en Sevilla que forma parte de los especialistas que quieren dar servicio a los más de 20.000 andaluces que buscan ayuda para gestionar la ansiedad, depresión u otros problemas relacionados con la salud mental.

Comprendiendo las circunstancias personales, los historiales y metas terapéuticas se puede ofrecer un enfoque empático y compasivo que establece una relación de confianza con el paciente y que realmente sirve como terapia efectiva.

“Es importante que los jóvenes reciban apoyo y orientación para hacer frente a la ansiedad. La educación emocional y el fomento de habilidades para enfrentarla son fundamentales. Además, es esencial que se promueva un entorno en el que los errores sean aceptados y se valore el bienestar emocional por encima del rendimiento académico o laboral” explican.

Aunque en muchos casos se pretende velar, los problemas mentales son un problema real y creciente en nuestra sociedad. De hecho, según los expertos, 1 de cada 4 personas sufrirá, en algún momento, algún problema. Es fundamental que se reconozca y se aborde de manera adecuada. Brindar espacios seguros, fomentar la comunicación abierta y ofrecer recursos de

apoyo pueden marcar la diferencia y evitar tragedias como las que son cada vez más frecuentes entre la población menor.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/224468-el-trastorno-de-ansiedad-afecta-tambien-a-la-gente-joven.htm