



Els símptomes de l'ansietat que passen desapercebuts

Quan pensem en l'ansietat, pensem en els seus símptomes psicològics: tenir problemes per dormir, estar preocupat/da 24/7, tenir pors irracionals... Però **aquest trastorn també pot presentar símptomes físics que, sovint, passen desapercebuts.**

La doctora en psicologia Sherrie Bourg a *Psychology Today*, explica alguns dels símptomes que no identifiquem, però que poden ser fruit de l'ansietat:

- Mal d'estómac i els problemes gastrointestinal.
- Dificultat per respirar o la respiració accelerada.
- Augment del ritme cardíac i les palpitations del cor.
- Mals de cap.
- Fatiga constant.
- Sudoració excessiva.
- Tensió, olor muscular o tremolors.
- Atordiments i els marejos.
- Dolors al pit.

"Quan experimentem una amenaça per al nostre benestar, el cos ens prepara naturalment per lluitar o fugir d'ella, la qual cosa es coneix com a resposta de lluita o fugida. Quan això passa, **el nostre sistema parasimpàtic augmenta instintivament la producció d'adrenalina i cortisol, el que fa que augmenti la nostra freqüència respiratòria** per tal que tinguem més oxigen als pulmons i més sang corrent cap als músculs", explica l'experta.

Tot això, era molt útil per la supervivència dels nostres avantpassats, però a nosaltres no ens fa cap favor. Més aviat al contrari, ja que **estressa al nostre organisme i impedeix que es relaxi.**

Si sents que tens els símptomes mencionats anteriorment, et recomanem que vagis al metge. Es pot tractar d'ansietat, però també **pot tenir altres causes mèdiques que només poden ser diagnosticades per un professional.**