

Through Therapy Collective (Trisha Hartmann) - Página especializada en el tratamiento de la ansiedad - V2(final)

Escritora: Mamie Stevenson Morago

Editora: Carola Garvin

Director de proyecto: Willie Milam

FKW: tratamiento de la ansiedad (11)

SKWs: ayuda para la ansiedad (5), terapia de ansiedad (1), terapia de ansiedad (9), síntomas de ansiedad (2), trastorno de ansiedad (1)

Título SEO: tratamiento de la ansiedad | Through Therapy Collective | Minneapolis

Meta: Si te sientes atrapado por pensamientos y preocupaciones interminables, el tratamiento en Through Therapy Collective puede ayudarte a enfrentar, procesar y manejar tu ansiedad.

[¿Los pensamientos preocupantes te hacen sentir fuera de control?](#)

¿La ansiedad te hace sentir atrapado en tus propios pensamientos? ¿Te resulta frustrante no poder dejar de lado las preocupaciones que caracterizas como insignificantes o infundadas? ¿Te sientes abrumado por el estrés y las preocupaciones interminables?

Puedes lidiar con sentimientos implacables de miedo e inseguridad, lo que hace que analices en exceso cada decisión e interacción con los demás. Tal vez buscas tranquilidad en quienes te rodean, lo que, a su vez, ha formado una dependencia poco saludable.

Puede ser que te sientas frustrado y avergonzado desde que tus pensamientos comenzaron a salirse de control. Como resultado, quizá te hayas vuelto demasiado controlador y rígido en ciertas áreas de la vida porque los momentos en que sientes una sensación de disciplina sobre tus procesos de pensamiento parecen muy pocos y distantes entre sí.

La ansiedad se manifiesta en síntomas tanto físicos como mentales y emocionales. Puedes experimentar tensión muscular, dificultad para dormir y sensación general de lentitud. También podría ser que el estrés y la preocupación constantes hayan afectado tus relaciones personales, ya que te resulta cada vez más difícil permanecer presente con quienes te rodean.

Quizá haya pasado un tiempo desde que estuviste tranquilo y te sentiste sereno porque la ansiedad ha creado muchas incógnitas y sentimientos incómodos en tu vida cotidiana. Sin embargo, liberarte de tu ansiedad es posible, al igual que una sensación de control sobre tu vida, y comenzar con un tratamiento terapéutico en Through Therapy Collective.

[La ansiedad es una respuesta natural a nuestro entorno](#)

Considerada un medio de supervivencia, la ansiedad es un proceso evolutivo que ha existido en la humanidad a lo largo de nuestra historia como especie. Como tal, la ansiedad es una condición increíblemente común y normal que afecta a cerca del 20 % de la población. Sin embargo, cuando el miedo y la preocupación se intensifican hasta el punto de crear problemas en nuestra vida diaria, la ansiedad puede pasar de ser un mecanismo de supervivencia útil a ser un trastorno dañino y perturbador.

Al ser tan común, a menudo podemos minimizar o descartar nuestra ansiedad, convenciéndonos de que deberíamos poder dejar de preocuparnos y simplemente resolver el problema que tenemos delante. Además, quienes en las generaciones más jóvenes enfrentamos problemas sin precedentes y matizados a nivel colectivo, desde el cambio climático hasta las crisis globales y los disturbios políticos, cuyo peligro inminente continúa siendo minimizado por las generaciones mayores y los poderes fácticos. Es posible que hayamos internalizado su perspectiva sobre ciertos asuntos, lo que nos hace sentir tontos o irracionales sobre preocupaciones que, en realidad, son legítimamente apremiantes.

Cuando pensamos en la ansiedad desde un lugar lógico en lugar de uno emocional, podemos terminar enfrentando dos lados de nosotros mismos, alimentando todavía más el diálogo interno negativo que nos impide ver con claridad y obtener la ayuda que necesitamos. Corremos el riesgo de que nuestra ansiedad se intensifique hasta el punto en que cree problemas diarios o de que apaguemos nuestras preocupaciones por completo, evitando los mensajes que intentan transmitirnos. Independientemente, ninguno de estos resultados es útil.

En cambio, lo que se necesita son nuevos comportamientos adaptativos y habilidades de afrontamiento que puedan ayudarte a restablecer una sensación de control. Y el tratamiento en Through Therapy Collective es exactamente el lugar donde puedes sentirte empoderado para enfrentar y manejar tu ansiedad.

El tratamiento integrador te ofrece la oportunidad de dismantelar y reprocesar la ansiedad

Si luchas con el estrés y la preocupación constantes, probablemente no tengas muchas oportunidades para pensar de forma diferente y con una perspectiva renovada sobre tus preocupaciones. En la terapia, sin embargo, se te proporcionará un espacio seguro para explorar y confrontar tu ansiedad para que puedas comenzar a dismantelarla. El tratamiento no solamente te brinda la oportunidad de procesar tu ansiedad, sino que también te brinda la oportunidad de comprender mejor la respuesta interna al estrés de tu cuerpo y aprender las habilidades necesarias para sobrellevar la situación.

Una vez que hayas sido asignado a uno de nuestros médicos comprensivos, imparciales y culturalmente competentes, obtendrán una mejor idea de tu historial y de los síntomas que presentas al realizar una admisión y una evaluación básicas. A medida que desarrollen un sentido sólido de cuáles son tus principales preocupaciones y objetivos para la asesoría y terapia, tu terapeuta o terapeuta comenzará el trabajo de enfocarse en tu experiencia única de ansiedad y personalizar el tratamiento para satisfacer tus necesidades.

A lo largo del curso de la terapia, tu proveedor trabajará contigo para comprender y procesar los aspectos que rodean tu ansiedad. Usando la Terapia Cognitiva Conductual (TCC), que fue desarrollada para identificar y reparar patrones de pensamiento dañinos, serás desafiado a confrontar los pensamientos negativos y los sistemas de creencias que impulsan a tu ser crítico interno a medida que aprendes a reemplazar los comportamientos poco saludables y contraproducentes por otros positivos.

Además de la TCC, nuestro equipo se basa en métodos terapéuticos integrales y holísticos que nos permiten brindar atención centrada en el cliente, incluidas técnicas de atención plena individualizadas y ejercicios de meditación que pueden calmar tu sistema nervioso. También podemos incorporar enfoques como los Sistemas Familiares Internos (IFS por sus siglas en inglés) para tener una idea de cómo tus apegos tempranos pueden haber contribuido a los patrones de pensamiento y sistemas de creencias negativos, así como la Terapia de Resolución Acelerada (ART por sus siglas en inglés), que utiliza el movimiento ocular para procesar de manera más efectiva pensamientos y almacenar recuerdos en tu cerebro.¹ (Mira el enlace a continuación para obtener más información)

La ansiedad es una condición humana que puede ser manejada y superada con terapia. Cambiar tu cerebro no solo es posible; es algo que ocurre constantemente y se puede lograr bajo tu control.

Se puede lograr una vida tranquila y contenta, y todo es posible con el tratamiento de ansiedad en Through Therapy Collective.

Tal vez estés considerando un tratamiento para la ansiedad, pero tienes algunas preguntas...

Ya paso mucho tiempo pensando en mi ansiedad y sintiéndome miserable por ello. ¿De qué forma me ayudará hablar?

Entendemos que la ansiedad puede ser incómoda y abrumadora. Sin embargo, la verdad es que simplemente no podemos cambiar lo que evitamos confrontar. Hablar sobre la ansiedad con la ayuda y la guía de un terapeuta o terapeuta autorizado te dará la oportunidad de desafiar las creencias negativas que alimentan tu preocupación. Y el tratamiento de la ansiedad puede infundirte el coraje de enfrentar el problema y apoyarte en él para que puedas comprender de dónde proviene el estrés, cómo te afecta y qué puedes hacer para aliviarlo.

Ya sé que mi ansiedad es irracional; no necesito un terapeuta o terapeuta que me lo repita.

Nos interesa brindarte las herramientas y el apoyo emocional para desafiar tus miedos y preocupaciones, no invalidarlos. Nuestros terapeuta o terapeuta o terapeutas ven todas las inquietudes y preocupaciones de los clientes como legítimas, pero también buscan ayudar a que se den cuenta de cuándo la ansiedad se está volviendo contraproducente y dañina. Por

¹ <https://www.choosingtherapy.com/accelerated-resolution-therapy/>

lo tanto, estamos comprometidos a brindar atención empática y sin prejuicios mientras te enseñamos las herramientas y técnicas que te ayudarán a estar presente y sentirte cómodo.

Me preocupa que me vayan a dar medicamentos durante el tratamiento de la ansiedad.

En Through Therapy Collective, creemos en el poder del tratamiento holístico centrado en el cliente para ayudar a las personas a superar la ansiedad. No abordamos la terapia con una agenda y, ciertamente, nunca incentivaríamos la idea de la medicación a nuestros clientes. En lugar de ello, confiamos en métodos conductuales, terapias somáticas y técnicas holísticas de mente y cuerpo para brindarles a nuestros clientes las herramientas y las habilidades que necesitan para enfrentar, procesar y manejar los síntomas de la ansiedad.

Aprende a recuperar el control sobre tus pensamientos y comportamientos

Si el estrés y la preocupación constantes han afectado tu calidad de vida, el tratamiento de ansiedad en Through Therapy Collective puede ayudarte a cambiar las creencias negativas y los patrones de pensamiento por otros saludables. Para obtener más información o programar una consulta gratuita de 15 minutos, por favor [envíanos un correo electrónico](#) con tus preguntas.