

Pasar la pagina para español ▶



ANXIETY

Treatment Program



FAMILY SERVICE &
GUIDANCE CENTER

785.232.5005 | FSGCtopeka.com
325 S.W. Frazier Ave. | Topeka, KS 66606

What is anxiety?

- A 9-year-old girl used to look forward to dance class all week. Now she gets so upset about going to class, she starts to cry every time.
- A high school football star can't bear the thought of giving a speech in front of his Public Speaking class, so he stays in bed and refuses to go to school.
- A married dad of three can barely find the energy to get out of bed every morning. He says he doesn't want to deal with the office drama.

It's perfectly normal to get anxious and even scared sometimes. However, some people spend a large part of their day worrying about everyday situations, like storms or going to the dentist. Their worry can make them feel sick to their stomach. Some people feel a constant sense of looming danger while others engage in compulsive behaviors, like repeatedly checking to make sure the door before leaving home. These are all signs of anxiety.

Anxiety is common, affecting one in five Americans of all ages. It interferes with everyday living, and the worry is always out of proportion to the actual situation. Symptoms can start at any age and can continue for years, even decades.

The good news is, anxiety is very treatable.





How does the program work?

Anxiety treatment helps individuals learn strategies to manage their anxiety. By gradually exposing the individual to the thing or situation they typically avoid in a safe, structured setting, their fear and avoidance are decreased. Individual and family therapy can also help.

The goal of anxiety treatment is to help the person acquire new skills to be strong enough to face and conquer their fears on their own.

How long does the program take?

The Anxiety Treatment Program is solution-oriented and usually lasts just 16 to 20 sessions, depending on the severity of symptoms and how committed the individual and family are to participating in treatment.

How do I learn more?

If you think anxiety is keeping you or your child from living life to its fullest, call 785.232.5005 today for more information.

Asking for help is a big step toward being happier and healthier.

Getting help is easy at FSGC.

There are three ways to get started:

1. Call 785.232.5005 between 8 a.m. and 5 p.m. and ask to speak to Admissions.
2. Visit **FSGCtopeka.com/preregister**, complete the online form and click “Submit.” An FSGC representative will call you to set up your first appointment.
3. Simply scan the QR code to the right, then complete and submit the online form.



You don't need a referral from a doctor to come to Family Service & Guidance Center. FSGC serves everyone, regardless of their ability to pay, and accepts all types of insurance, including KanCare (Kansas Medicaid) and private insurance. FSGC also offers a sliding fee scale.

If you or someone you know is in crisis...

- Call FSGC Crisis Services: 785.232.5005 anytime, day or night.
- Call or text 988, the Suicide & Crisis Lifeline, 24/7/365.

Family Service & Guidance Center and Valeo Behavioral Health Care are both Certified Community Behavioral Health Clinics (CCBHCs) working in partnership to best serve the community. CCBHCs are required to serve anyone who requests care for mental health or substance use, regardless of their ability to pay, place of residence or age. You can visit either organization, and they will get you started on the road to healing and recovery.

FSGC's programs and services have been funded in part by a SAMHSA grant. The views and opinions contained in the publication do not necessarily reflect those of SAMHSA or the U.S. Department of Health and Human Services and should not be construed as such.

Turn over to read in English ▶



Programa de Tratamiento de
ANSIEDAD



FAMILY SERVICE &
GUIDANCE CENTER

785.232.5005 | FSGCtopeka.com
325 S.W. Frazier Ave. | Topeka, KS 66606

¿Qué es la ansiedad?

- Una niña de 9 años solía esperar con ansias la clase de baile toda la semana. Ahora se molesta tanto por ir a clase que comienza a llorar cada vez.
- Una estrella de fútbol americano de la escuela secundaria no puede soportar la idea de dar un discurso frente a su clase de oratoria, por lo que se queda en la cama y se niega a ir a la escuela.
- Un padre casado de tres hijos apenas puede encontrar la energía para levantarse de la cama todas las mañanas. Dice que no quiere lidiar con el drama de la oficina

Es perfectamente normal ponerse ansioso e incluso asustado a veces. Sin embargo, algunas personas pasan gran parte del día preocupándose por situaciones cotidianas, como tormentas o ir al dentista. Su preocupación puede hacer que se sientan mal del estómago. Algunas personas sienten una sensación constante de peligro inminente, mientras que otras se involucran en comportamientos compulsivos, como revisar repetidamente para asegurarse de que la puerta esté abierta antes de salir de casa. Todos estos son signos de ansiedad.

La ansiedad es común, afectando a uno de cada cinco estadounidenses de todas las edades. Interfiere con la vida cotidiana y la preocupación siempre es desproporcionada con la situación real. Los síntomas pueden comenzar a cualquier edad y pueden continuar durante años, incluso décadas.

La buena noticia es que la ansiedad es muy tratable.





¿Cómo funciona el programa?

El tratamiento de la ansiedad ayuda a las personas a aprender estrategias para controlar su ansiedad. Al exponer gradualmente a la persona a la cosa o situación que normalmente evita en un entorno seguro y estructurado, su miedo y evitación disminuyen. La terapia individual y familiar también puede ayudar.

El objetivo del tratamiento de la ansiedad es ayudar a la persona a adquirir nuevas habilidades para ser lo suficientemente fuerte como para enfrentar y conquistar sus miedos por sí mismo.

¿Cuánto tiempo dura el programa?

El Programa de Tratamiento de Ansiedad está orientado a la solución y generalmente dura solo de 16 a 20 sesiones, dependiendo de la gravedad de los síntomas y qué tan comprometidos estén el individuo y la familia con participar en el tratamiento.

¿Cómo puedo obtener más información?

Si cree que la ansiedad le impide a usted o a su hijo vivir la vida al máximo, llame al 785.232.5005 hoy para obtener más información.

Pedir ayuda es un paso importante para sentirte más feliz y saludable.

Obtener ayuda es fácil en FSGC.

Hay tres maneras de comenzar:

1. Llame al 785.232.5005 entre 8 a.m. y 5 p.m. y pida hablar con Admisiones.
2. Visite **FSGCtopeka.com/preregister**, y complete el formulario en línea y luego haga clic en "Submit." Un representante de FSGC lo llamará para hacer su primera cita.
3. Simplemente escaneé el código QR a la derecha y luego complete y envíe el formulario en línea.



No necesita ser referido por un médico para venir a Family Service & Guidance Center. FSGC atiende a todos sin importar la habilidad para pagar y acepta todo tipo de seguro médico, inclusive KanCare (Kansas Medicaid) y seguro privado. FSGC también ofrece una escala móvil de tarifas.

Si usted o alguien que conoce está en crisis...

- Llame a los Servicios de Crisis de FSGC: 785.232.5005 en cualquier momento, de día o de noche.
- Llame o envíe un mensaje de texto al 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.

Family Service & Guidance Center y Valeo Behavioral Health Care son Clínicas Comunitarias Certificadas de Salud Conductual (CCBCHs) trabajando en colaboración para servir mejor a la comunidad. CCBHCs están obligados a atender a cualquier persona que solicite atención por salud mental o consumo de sustancias, independientemente de su capacidad de pago, lugar de residencia o edad. Puede visitar cualquiera de las dos organizaciones y lo ayudarán a comenzar el camino hacia la curación y la recuperación.

Los programas y servicios de FSGC han sido financiados en parte por una subvención de SAMHSA. Los puntos de vista y opiniones contenidos en la publicación no reflejan necesariamente los de SAMHSA o el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. y no deben interpretarse como tales.