

## **14 cosas que tienes que saber para lidiar con la ansiedad**



**Fuente:** por Huffington Post <http://www.huffingtonpost.es/>

El trastorno de ansiedad puede ser incapacitante, aislante y agotador y los 40 millones de personas que lo padecen solo en Estados Unidos lo saben bien. El apoyo de amigos, familiares y parejas puede ser de mucha ayuda con la ansiedad, pero únicamente si entienden a qué cosas tienen que enfrentarse y a qué cosas no.

Desde la edición estadounidense del *HuffPost* han pedido a sus lectores que cuenten qué les gustaría que supiera la gente a la hora de hacer frente a la ansiedad y estas son algunas de las respuestas:



### **1. Lo mejor que podéis hacer es escuchar.**

"No hay por qué tener respuesta para todo. Hay cosas que no se pueden arreglar por mucho que se quiera. Basta con escuchar. Que la otra persona sepa que estás ahí. Déjale espacio si lo necesita o, si necesita un abrazo, míjala". — Allyson L.

### **2. Aceptad que tenemos ansiedad en vez de esconderla debajo de la alfombra.**

"No trates la ansiedad como si fuera algo pasajero o como si no existiera. Tienes que comprender que si tu pareja, por ejemplo, pudiera deshacerse de ella, lo haría". — Jenn S.

### **3. Vuestro apoyo es importantísimo para nosotros.**

"Llevo más de un año con mi novio. Sé que no siempre es fácil quererme. A veces le pongo de los nervios y hago que se pregunte por qué actúo como actúo. Pero cuando le doy demasiadas vueltas a las cosas y dudo de mí misma, para mí su apoyo es importantísimo: que acepte nuestras diferencias y que siga queriéndome cuando hasta a mí se me hace difícil quererme". Melissa H.

### **4. Por favor, no nos digáis que estamos siendo irracionales o que nos calmemos.**

"Un 'cálmate' es igual de eficaz (y de molesto) que intentar bautizar a un gato. Normalmente somos conscientes al 1000% de que el motivo que nos hace experimentar ansiedad es irracional. Decirnos que nos tranquilicemos no es como tocar un interruptor para que se nos apague el cerebro". — Kelly R.

### **5. No os lo toméis como algo personal si tenemos un mal día.**

"Tenéis que saber que nuestra ansiedad no tiene nada que ver con vosotros, aunque os creáis que habéis sido el detonante. Es que a veces sentimos que las cosas nos superan. Ofrecednos algo que nos distraiga o que suavice la intensidad de la ansiedad. Parte de la ansiedad que experimentamos está en el cerebro y no podemos hacer nada por evitarlo. Es posible que también influyan otros factores externos. Ofrecednos una vía de escape (como, por ejemplo, 'vamos a dar una vuelta') o



cualquier cosa que sepáis que nos puede servir para suavizar los síntomas". — Ryan N.

#### **6. Recordad: la ansiedad no es igual para todo el mundo.**

"Tanto mi marido como yo padecemos ansiedad y depresión. Aunque los dos sufrimos, nos afecta de manera diferente y lo que a mí me sirve puede que a él no le ayude. Yo necesito contacto físico y aprobación; él, espacio. Saber lo que ayuda al otro puede fortalecer la relación". — Melissa M.

#### **7. No todas las manifestaciones de la ansiedad son negativas.**

"Las consecuencias de la ansiedad no siempre son negativas. Algunas veces, querer a una persona con ansiedad significa que esa persona te querrá de una forma muy apasionada y profunda. La energía nerviosa sigue siendo energía. La ansiedad rara vez me permite tomar decisiones sin haberlas reflexionado meticulosamente. Una persona con ansiedad pensará en ti y te cuidará de una forma única". — Hope J.

#### **8. Os agradecemos de todo corazón que tengáis paciencia.**

"La paciencia es una gran virtud. Puede que no siempre entendáis nuestra ansiedad, pero lo más importante es que reaccionéis a nuestro malestar con amor y compasión. Cuando estamos en una fiesta o un evento similar, mi novio me pregunta de vez en cuando y con discreción si estoy bien. Es una forma sencilla de demostrar que se preocupa por mí". — Christina R.

#### **9. Informaos sobre nuestra enfermedad, quizá así nos entendáis mejor.**

"Buscad información sobre nuestra enfermedad. Tenéis que comprender cómo se siente y qué realidad está viviendo una persona con ansiedad y estar ahí para ella de la misma forma en que estaríais para una persona que tuviera una enfermedad física. Fijaos en cuáles son nuestros detonantes". — Melissa J.

#### **10. No, no podéis "arreglarnos", pero no pasa nada.**

"Mi marido tiene que darse cuenta de que a veces hay cosas que no necesitan *un arreglo*, sino un minuto para que yo las procese". — Kayla D.



#### **11. Tomaos nuestros sentimientos en serio.**

"Cuando aún no me habían diagnosticado ansiedad y no estaba recibiendo tratamiento, tenía unos ataques de pánico que confundía con infartos o coágulos. Mi prometido me llevó al hospital y se lo tomó muy en serio. Para mí significó mucho que alguien me creyera cuando yo decía que algo no iba bien, incluso aunque no se tratara de un problema tan grave como pensábamos. La ansiedad puede ser terriblemente incapacitante y a veces eso ayuda a que no se le reste importancia ni se la ningúnee".

— Erika C.

#### **12. Animadnos a que nos cuidemos.**

"Participad en actividades de recuperación con nosotros o animadnos para que nos mantengamos activos con actividades como el yoga, el baile o, simplemente, caminar. Si me animan a que me tome un tiempo para realizar estas actividades, también se me está permitiendo dejar a los niños a un lado durante un rato". — Sandra B.

#### **13. Recordadnos que no hay de qué avergonzarse por buscar ayuda profesional.**

"Animad a vuestra pareja para que vaya al psicólogo. Tratar la ansiedad a tiempo puede salvar vidas, aumentar la sensación de bienestar y mejorar las relaciones personales". — Hope J.

#### **14. Estad ahí para nosotros en nuestros peores días.**

"Tengo un novio muy comprensivo que no solo entiende que a veces necesito encerrarme en el armario, sino que encima me compró una manta para que la usara cuando estuviera dentro del armario y se mete allí conmigo cuando tengo tanta ansiedad que no puedo salir de mi lugar seguro". — Pixie M.