

SALUD / TENDENCIAS

Acá te contamos 7 secretos de las personas que viven con ansiedad

El Ciudadano · 2 de octubre de 2015





Los trastornos de ansiedad son una de las psicopatologías más comunes. Se estima que el 25% de las personas experimentará en algún momento de su vida un trastorno de ansiedad. Por tanto, es probable que si no la padeces, conozcas a alguien que sufre este problema. La situación es tan grave que la ansiedad ha sido catalogada como la “epidemia silenciosa de este siglo”.

La persona que padece ansiedad, experimenta una angustia permanente de la que no se puede librar, aunque sepa que muchas de las preocupaciones que le atormentan no son racionales. El ansioso vive en un estado de expectación continuo, siempre a la espera de que algo malo ocurra. Obviamente, ese nivel de tensión es muy desgastante y termina pasándole una gran factura, no solo desde el punto de vista emocional sino también físico.

Relacionarse con las personas ansiosas también es complicado porque pueden ser muy irritables y tomar decisiones intempestivas. Además, su aprehensión puede llegar a ser realmente molesta y agobiante. Sin embargo, la clave radica en la comprensión, en ser capaces de ponerse en su lugar.

Melissa McGlensey, editora de The Mighty, decidió preguntarles a las personas que viven con ansiedad cómo resumirían su condición. Sus palabras pueden ayudarnos a comprender los estragos que causa este trastorno y cómo se sienten. Podemos ponernos por un momento en su piel.

1. “No necesitamos a alguien que nos mire como si estuviéramos locos. Necesitamos a alguien que sea compasivo” – Kristen Cunningham

A veces, el mejor bálsamo para curar las heridas del alma es la comprensión. En ocasiones solo debemos estar ahí, hacerle saber a la persona que lo está pasando mal que puede contar con nosotros, sin críticas, sin reproches, sin reclamos.

2. “Estoy siendo atacada por algo de lo que no puedo escapar” – Sherri Paricio Bornhoft

Esa persona no ha elegido la ansiedad, más bien ha sido la ansiedad quien la ha elegido. La persona ansiosa quiere desprenderse de esos síntomas incómodos, pero no sabe cómo hacerlo y por mucho que lo intenta, vuelve a experimentarlos. A veces puede sentirse como si estuviera atrapada en un laberinto sin salida ya que a menudo, después de un periodo de estabilidad, sufre una recaída.

3. “A veces, incluso la tarea más simple me satura” – Rhonda Bodfield

La ansiedad es un monstruo que nos roba la energía. En muchas ocasiones, la persona ansiosa se ve desbordada por tareas aparentemente sencillas ya que no saben por dónde comenzar o las preocupaciones sobre las cosas que podrían salir mal le paralizan. En ese caso, la mejor opción no es criticar ni intentar minimizar el problema, sino tan solo darle una mano para que pueda solucionarlo.

4. “El hecho de no pueda explicar los sentimientos que causan mi ansiedad, no la hacen menos válida” – Lauren Elizabeth

A la persona que vive con ansiedad le resulta difícil poner en palabras lo que siente. Sin embargo, ello no significa que sus preocupaciones y sentimientos sean menos reales. De hecho, la tendencia a minimizar su estado causa más daño que bien. La persona ansiosa no necesita a alguien que le diga que lo que siente no es real, sino a alguien que le apoye.

5. “Toda la lógica del mundo no detendrá el corazón que late en mi pecho” – Rebecca V. Cowcill

Las personas que sufren ansiedad suelen tener ataques de pánico. En ese momento, su corazón se desboca, les resulta difícil respirar y temen morir. Esos síntomas tan intensos provocan un secuestro emocional en toda regla. El cerebro emocional toma el mando y desconecta la parte racional. Por eso, aunque la persona ansiosa puede ser perfectamente consciente de que todo está en su mente, ello no es suficiente para detener los síntomas.

6. “Sé que me preocupo de cosas ridículas, pero no puedo evitarlo” – Erika Strojny Myers

Las personas ansiosas suelen preocuparse por detalles que para la mayoría son insignificantes. A menudo esto ocurre porque se adelantan a los acontecimientos y prevén siempre el peor escenario. Sin embargo, el hecho de que sean conscientes de ello, no significa que puedan evitarlo, a veces es como si sus preocupaciones adquirieran vida propia. Por eso, lo mejor que podemos hacer es ayudarles a dar el primer paso, sin recriminaciones.

7. “Solo porque no entiendes qué significan mis miedos, no significa que no sean reales” – Vicki Happ

El hecho de que no compartamos los sentimientos o preocupaciones de la persona ansiosa, no significa que estos no existan. Cuando algo es real en su mente, se vuelve real en su día a día. Si pensamos que no podemos controlar una situación o que no saldremos airoso de ella, eso se convertirá en una profecía que se autocumple.

Finalmente, una persona resumió perfectamente qué necesita de los demás: *“Mi mente es mi enemiga, así que te necesito a mi lado. A veces solo necesito que peles junto a mí”*.

Vía: <http://www.rinconpsicologia.com>