

Estas son las cosas que una persona que sufre de ansiedad quiere que sepas

El Ciudadano · 29 de diciembre de 2015



En otras ocasiones hemos hablado acerca de las grandes dificultades que viven las personas que padecen de ansiedad o de ataques de pánico. El sufrimiento que viven a partir de pequeñas frustraciones, de momentos domésticos que no resultan, pueden ser el inicio de crisis terribles.

Es por esto que el sitio **Recreoviral** una serie de 25 declaraciones de diferentes personas que padecen este trastorno y que fueron extraídos de una experiencia que propuso el portal The Mighty.

Si padeces de esta enfermedad o si conoces a alguien que la tiene, seguro que esta nota tendrá un profundo significado.

1. No te hago a un lado



Marie Abbott Belcher: “No estoy dejándote de lado. Pero a veces para mí es difícil hacer planes y hablar por teléfono. Pero eso no significa que no quiera de manera desesperada pasar tiempo contigo o hablar. Es sólo que no puedo”.

2. No me dejes solo



Jen Jolly: “No te rindas ni te alejes de mí cuando me aísló”.

3. Ayúdame a guiar mis pasos



Tania Lynne Sidiqi: “A veces realmente ayuda tener a alguien que amas y confías para que te recuerde que sólo debes respirar”.

4. Tiendo a ser negativo siempre



Lindsay Ballar: “Incluso cuando las cosas son increíbles, siempre estoy esperando que algo horrible suceda”.

5. No puedo seguir el ritmo del mundo



Amanda Jade Briskar: “Cuando estoy tranquila; no estoy triste, aburrida, cansada o lo que sea que quieran catalogarme. Sólo que hay muchas cosas que están pasando por mi cabeza y a veces no puedo seguir el ritmo de lo que está pasando a mi alrededor”.

6. Lo intento pero no puedo



Katie Keepman: "No puedo detenerlo".

7. No tengo idea de por qué sucede



Laura Hernández: “A veces cuando estoy sintiendo la ansiedad, no tengo idea de por qué estoy ansiosa”.

8. No soy amargado



Arianne Gaudet: “Cuando me preguntas ‘¿estás bien?’, puedes pensar que no confío en ti cuando te digo ‘sí, estoy bien’. Pero en mi mente creo que vas a dejar de verme como una persona amable, divertida y calmada si supieras la verdad”.

9. Mi ansiedad te puede dañar



Melissa Kapuszcak: “Lo siento. Perdón por cada invitación que he declinado, por todas esas veces que he parecido irracional o desagradable porque me sentí abrumada o asustada. Lo siento por cada vez que he dicho que me gustaría hacer algo, pero luego me retracto. Lo siento también si mi ansiedad te hace daño”.

10. Inclúyeme



Vikky Rose Donaghy: “No me dejes fuera. Mi ansiedad me puede detener para hacer ciertas cosas, pero con sólo que un día me preguntes si me quiero unir, eso hará mi día”.

11. Mi cerebro no para de pensar



Cailea Hiller: “Analizo constantemente las cosas por culpa de mi ansiedad. No puedo detener a mi cerebro y eso puede ser agotador”.

12. La ansiedad no tiene look



Vicki Blank “La ansiedad no tiene un look. No tengo que estar temblando o hiperventilada para estar ansiosa”.

13. Sólo déjame ir



Jennifer di Taranto: “Si no estoy cómoda haciendo algo, sólo déjalo ir. No trates de convencerme, lo pone peor”.

14. A veces nadie la puede detectar



Kylie Wagner-Grobman: “La mayoría de las veces tú no sabrás que estoy teniendo ansiedad, a no ser que te diga”

15. Ámame como soy



Carole Detweiler Oranzi: “No es tu trabajo ‘arreglarme’. Por favor ámame de la manera que soy”.

16. Mi casa, mi espacio seguro



Elizabeth Vasquez: “No lo tomes como algo personal cuando no quiero salir. Mi zona de comodidad es mi casa. Es mi espacio seguro”.

17. No soy estúpida



Carla Estevez: “Por favor no me digas que sólo lo supere o que estoy siendo estúpida”.

18. Tampoco ridícula



Melissa Renee Wilkerson: “Sé que a veces me puedo ver ridícula, pero por favor, por favor, por favor, sólo quíereme”.

19. Soy obsesiva



Chelsea Noelani Gober: “Cada vez que hablo contigo, pienso en cada palabra de esa conversación. Si digo algo, siento que no lo debería haber dicho. Incluso si es tan algo tan simple como un error gramático, me obsesionaré con eso por años”.

20. Tardo en asumir las consecuencias



Christine L Hauck: “Cuando digo que no puedo asumir incluso una cosa, realmente necesito que me entiendas que realmente no puedo”.

21. Me decepciono bastante



Lindsey Hemphill: “Cuando no puedo hacer algo, nadie está más decepcionado que yo. Por favor intenta entender eso”.

22. No es cuestión de actitud



Claire Goodyn: “La ansiedad no es una actitud”.

23. Es un problema del día a día



Michelle B. Landers: “Realmente es una lucha cada día. No poder subir al transporte público o tener que llegar siempre temprano a cualquier lugar para evitar ataques de pánico por embotellamientos”.

24. No me gusta llamar la atención



Nicole Elizabeth: “No es divertido, no estoy buscando atención. Es algo con lo que he aprendido a lidiar”.

25. Discúlpame



Mary Kate Donahue: “Primero que nada quiero pedir disculpas por las veces que te he puesto en apuros. Por las veces que me fui más temprano y tú no tenías idea. Por las veces que te he tenido que decir no”.

Fuente: [El Ciudadano](#)