AMISTAD Y ANSIEDAD

QUIERO AYUDAR A ALGUIEN CON ANSIEDAD...

¿CÓMO LO HAGO?

ESCUCHA PARA ENTENDER, NO PARA RESPONDER.

LA PALABRA CLAVE ES VALIDAR. ES IMPORTANTE ESCUCHAR LO QUE LA PERSONA CON ANSIEDAD TIENE QUE DECIR, LO QUE NO QUIERE DECIR QUE NO INTENETEMOS RAZONAR CON ELLA/ÉL, PERO SIEMPRE DANDOLE VALIDEZ A LOS QUE ESTÁ PENSANDO O SINTIENDO.

Alguien con ansiedad tiende a pensar que nadie quiere escucharle y que ahuyentará a tod@s con sus dificultades.

5.

USA LA FRASE "ESTÁ BIEN". SERÁ UNA BUENA ALIADA.

ESTAS DOS PALABRAS PUEDEN DETENER LOS PENSAMIENTOS INVASIVOS DE UNA PERSONA CON ANSIEDAD.
DECIR "ESTÁ BIEN" NUNCA SERÁ SUFICIENTE PUES CON ELLA SE VALIDAN LAS EMOCIONES.

En un ataque de pánico o en un momento de intensa ansiedad siempre habrá espacio para un "está bien". Todo estara bien...

3. NO DIGAS QUE ESTÁ EXAGERANDO.

PARA TI PUEDE SONAR IRRACIONAL Y FUERA DE LÓGICA LO QUE LA PERSONA CON ANSIEDAD ESTÁ DICIENDO, PERO PARA ELL@S ES ALGO QUE REALMENTE LES CAUSA ANGUSTIA, INCERTIDUMBRE E INSOMNIO.

No olvides preguntar en qué puedes ayudar. Recuerda que cada persona necesita ayuda de forma diferente.

4.

TAMBIÉN TE PEDIRÁN MUCHAS DISCULPAS. ACÉPTALAS AUNQUE NO LAS ENTIENDAS. SU PODER DE OBSERVACIÓN HACE QUE NOTEN LOS MÍNIMOS CAMBIOS, Y SUELEN PENSAR QUE ES POR ALGO QUE ELL@S HICIERON.

5.

ALGUNAS SITUACIONES SUELEN CAUSARLES MUCHA ANSIEDAD Y ES POSIBLE QUE CANCELEN PLANES A ÚLTIMO MOMENTOO QUE SE QUIERAN IR TEMPRANO. NO ES NECESARIO QUE SE VAYAN, PERO SÍ VALIDA ESA EMOCIÓN Y ABRACENSE.

En resumen..

- Usa un Tono de voz tranquilo y suave
- Haz contacto visual con tu amig@
- Busca un lugar seguro para conversar.
- Invítale a respirar lentamente y concentrarse en ello.
- Acompaña mientras recobra la calma
- Ayuda a priorizar la necesidad más urgente dentro de todo lo que está sintiendo
- Ayúdale a encontrar alternativas que pudiese poner en práctica pero sin imponerlas.