

7 claves fundamentales para ayudar a una persona con Ansiedad

Los trastornos de ansiedad son un problema psicológico que incapacita altamente la vida de la persona que lo sufre, y en ocasiones, también la de sus familiares y amigos más cercanos que se sienten impotentes y frustrados por no saber cómo ayudarle. Psicólogos Málaga PsicoAbreu aconsejan que, para poder ayudar a una persona que tiene ansiedad es esencial comprender qué es la ansiedad, para así empatizar con lo que la persona siente y recomiendan algunas pautas para apoyar a una persona que la padece

¿Qué es la ansiedad? ¿Por qué ocurre?

La ansiedad se puede describir según la psicóloga malagueña Maribel Del Río como “una sensación muy intensa de malestar subjetivo que provoca síntomas a nivel emocional, conductual y fisiológico”. Esta psicóloga es directora de los gabinetes de psicología ‘Psicólogos Málaga PsicoAbreu’ cuya trayectoria data de 1995. En su experiencia profesional sitúa entre los síntomas de ansiedad más frecuentes, y por los que las personas piden ayuda psicológica: la sensación de ahogo, la presión o dolor en el pecho, taquicardias, llorar de forma descontrolada, problemas gastrointestinales, boca seca, agitación motora, temblores, hormigueos, tensión muscular, miedo a morir, miedo a volverse loco, sensaciones de irrealidad o incluso despersonalización (sensación de estar fuera de sí mismo). Según la tipología del trastorno de ansiedad, los síntomas, frecuencia e intensidad de éstos pueden variar.

Para que la ansiedad pueda considerarse un trastorno psicológico, la sensación de miedo debe producirse cuando no hay una amenaza real, cuando la reacción física, emocional y conductual es desproporcionada ante la gravedad de la amenaza o cuando la persona anticipa mentalmente una situación complicada que aún no ha ocurrido.

Tipos de ansiedad

Para poder ayudar a una persona que padece ansiedad, es recomendable conocer más sobre este problema psicológico. Estos psicólogos en Málaga describen los problemas de ansiedad más habituales tratados en sus centros:

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)

Este problema de ansiedad también se conoce como ansiedad rasgo por su carácter estable y duradero en la personalidad del paciente. Las personas con trastorno de ansiedad generalizada se preocupan de forma excesiva la mayor parte del tiempo, estas preocupaciones son irracionales e intensas, son difíciles de controlar y afectan gravemente al funcionamiento normal de todas las áreas de la vida de la persona.

Fobias

Las fobias son miedos intensos y muy concretos a eventos, personas y otros aspectos. Existen fobias específicas como a los insectos, tormentas, alturas, conducir, etc., que pueden interferir en mayor o menor medida a la persona en función de la fobia que presente.

En la fobia social la persona siente un profundo miedo a sentirse evaluado y juzgado negativamente por parte de otras personas. Tener fobia social no es lo mismo que ser tímido pues en el caso de la fobia la persona evita aquellas situaciones que le resultan intimidantes interfiriendo en el funcionamiento laboral, académico y personal.

La agorafobia por otra parte, es el miedo irracional a estar en lugares públicos, concurridos y espacios abiertos por miedo a sufrir un ataque de pánico, sentirse desprotegidos y sin posibilidad de recibir la ayuda que necesita. Por ello, las personas con agorafobia evitan viajar, ir a centros comerciales, conciertos, etc.

Trastorno de pánico

En el trastorno de pánico la persona ha sufrido al menos una crisis de angustia y siente miedo ante la posibilidad de que vuelva a repetirse, por ello evitan determinadas situaciones, lugares o incluso personas que puedan relacionar con la posibilidad de tener un nuevo episodio. Durante las crisis de angustia, el miedo es muy agudo y la persona puede llegar a sentir que va a morir, que le está pasando algo grave o que está perdiendo el control.

Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

Este es un problema de ansiedad frecuente que se caracteriza porque la persona que lo padece tiene comportamientos que pueden parecer extraños, como comprobar de forma reiterativa si ha cerrado la puerta, apagado la luz, contar hasta un número antes de realizar alguna actividad etc. Este trastorno psicológico se caracteriza por la presencia de obsesiones y compulsiones. Las obsesiones son pensamientos irracionales e intrusivos, que la persona no puede evitar ni controlar, y que le causan un gran malestar. Las compulsiones son actos o rituales que logran calmar a corto plazo esa ansiedad, pero se perpetúan el problema de ansiedad a largo plazo.

Trastorno ansioso y depresivo

En las consultas de psicología es habitual encontrarse con personas que tienen síntomas relacionados con un bajo estado de ánimo junto con los ansiógenos. Generalmente suele existir un trastorno primario del que se ha derivado el secundario, por ejemplo, una persona con una depresión puede desarrollar miedos o preocupaciones que acentúan su desánimo o apatía, y una persona con una ansiedad puede sentirse tan derrotada ante su trastorno que puede afectar a su estado de ánimo. En estos casos ambos trastornos se retroalimentan mutuamente y empeoran el diagnóstico, afirma la psicóloga malagueña de PsicoAbreu.

Pautas para ayudar a una persona con ansiedad

Los familiares y amigos de las personas que sufren problemas de ansiedad a menudo no saben cómo gestionar estas situaciones ni cómo ayudar a su ser querido cuando lo necesite, haciéndoles sentir desconcertados e impotentes ante esta situación. A pesar de que cada persona puede tener particularidades en cuanto a lo que les puede favorecer, hay factores comunes a todas las personas con ansiedad sobre lo que se puede y no se puede hacer en estos casos. ¿Cómo ayudar a una persona que sufre ansiedad?

Mantener la calma y proyectar tranquilidad a la persona que tiene ansiedad. Es preferible hablar con un tono sereno y explicarle que estas disponible para ayudarle

No culpar ni trivializar, si la persona pudiera calmarse o controlar su ansiedad simplemente lo haría. Es importante entender que la ansiedad es irracional y que no puede evitarse.

En la ansiedad existe una tendencia a sobrevalorar los miedos e infravalorar los recursos personales. Se puede ayudar a una persona con ansiedad si se le ayuda a analizar la situación de una forma más realista para que se sienta más fuerte para hacerle frente.

No sobreproteger. Es habitual que los familiares y seres queridos de la persona con ansiedad tengan la tendencia de aliviar a corto plazo su ansiedad por ejemplo retrasando el enfrentamiento a las situaciones o condiciones que teme.

Animar, apoyar y estimular a la persona con ansiedad a enfrentarse de forma progresiva a aquellas situaciones que teme. Cada progreso debe reconocerse y reforzarse ya que a menudo las personas con ansiedad no son conscientes de sus avances.

Motivación en la búsqueda de ayuda profesional. Los familiares de una persona con ansiedad no pueden hacer la labor de un psicólogo experto que cuenta con herramientas concretas y avaladas por los últimos estudios científicos para solucionar el problema de ansiedad. Por ello y dado que la búsqueda de ayuda de un psicólogo puede ser estresante y angustiosa los familiares deben motivar y apoyar la búsqueda de ayuda psicológica.

Participar en el tratamiento psicológico. Generalmente suele ser muy beneficioso conocer el progreso que la persona con ansiedad está teniendo durante su terapia psicológica para apoyar y ayudar en la aplicación de las técnicas recomendadas por parte del profesional.

Datos de contacto:

Psicólogos Málaga PsicoAbreu

Web: www.psicologos-malaga.com

952404040

Nota de prensa publicada en: [Málaga](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>