

# Como ayudar a una persona con Ansiedad

Cómo ayudar a una persona con ansiedad puede convertirse en una preocupación constante, para familiares y amigos de quien la está sufriendo. Se encuentran ante una situación que a menudo no saben cómo manejar. Esto puede conducirles a sentirse confundidos y profundamente frustrados, especialmente cuando su familiar o amigo padece [ataques de pánico](#), ya que el malestar tan intenso que vive la persona puede llevarle a pensar que le dará un infarto, que se va a desmayar, o que algo terrible le va a suceder. Ante tal situación es fácil asustarse, tratar de proteger y ayudar a la persona es lo más lógico.

Pero cuidado, es posible que en lugar de ayudar, estemos contribuyendo a mantener los síntomas.

Conviene saber cómo actuar para prestar la ayuda adecuada y minimizar los síntomas, así como para evitar actitudes o intentos de solución fallidos que contribuyen a intensificar y perpetuar el problema.

## Como ayudar a alguien con ansiedad

En primer lugar tienes que conocer algunos aspectos relevantes de la ansiedad, la persona que padece ansiedad manifiesta cambios en su comportamiento y en sus emociones:

- disminución del interés por realizar determinadas actividades
- excusas frecuentes para no hacer cosas que antes hacía con normalidad
- intento de disimular o esconder el problema
- irritabilidad, cambios en el humor
- retraimiento

- agitación motora
- falta de atención
- evitación de algunas situaciones
- búsqueda de mayores condiciones de seguridad
- actitudes defensivas (vigilancia, suspicacia, susceptibilidad)
- llanto y/o tristeza
- dolores de estómago
- explosiones de ira
- expresa preocupación o agobio con frecuencia.

## **Algunos puntos a tener en cuenta**

### **• Paciencia**

Que no significa consentir o justificar todo. Esto implica mantener la tranquilidad cuando la otra persona está especialmente irritable y darle la oportunidad de expresarse adecuadamente, de hablar de sus emociones, pero también de hacerle ver su salida de tono y de ayudarle a controlar la situación.

### **• Objetividad**

Se trata de hacerle ver a la persona que no se va a morir, que no sufrirá un infarto o se desmayará y que será un mal rato, muy malo posiblemente, pero pasará y se sentirá poco a poco mejor. Esto, siempre teniendo en cuenta que el grado de malestar que tiene la otra persona es indescriptible, no minimices su malestar, es real y muy incapacitante, por eso es necesario que hables con tranquilidad y le expliques que estarás a su lado hasta que termine y compruebe que disminuyen las sensaciones y el malestar.

## **· Respira**

Ayúdale a controlar su respiración, que sea lenta y profunda. Debe tapar la boca como formando un cuenco sobre su cara al respirar: cuéntale hasta 4 para que tome aire, que retenga durante dos segundos y que expulse el aire en 6 segundos. Es muy importante que el tiempo de expulsión del aire sea más largo que el de inspirar, para que no hiperventile.

## **· Respeto**

Con frecuencia, las personas que padecen ansiedad y ataques de pánico, se encuentran con la incomprensión y hasta el desprecio o rechazo de algunos, que por desconocimiento creen que sus familiares o amigos, se lo inventan, son débiles o no saben controlarse. Pues bien, nada de esto es verdad, un ataque de pánico puede darse en cualquier persona, incluso las más fuertes y luchadoras, nadie está exento igual que no lo está nadie de coger un resfriado.

**Y ahora puedes visualizar este vídeo que te dará algunas claves sobre cómo afrontar la situación en el momento preciso de un ataque de pánico.**

También te puede interesar:

[Miedo al miedo, cómo evitar la ansiedad](#)

[5 puntos para evitar la ansiedad: Miedo al miedo II](#)

**Cristina Carmona**