

La ansiedad, explicada para familiares

Completa esta ficha en familia. Cada apartado explica una parte de la ansiedad; en las líneas en blanco anota lo que observas en tu ser querido y, al final, acuerden un plan de apoyo.

1. Qué es la ansiedad

Es una respuesta normal de miedo o alarma ante una amenaza. Se vuelve un problema cuando es intensa, persiste en el tiempo y dificulta la vida diaria. Es frecuente y tiene tratamiento eficaz. Escribe cómo aparece en tu familiar.

2. Señales físicas

Palpitaciones, sudoración, temblor, mareo o falta de aire, tensión muscular, dolores de cabeza o estómago y sensación de agotamiento. Escribe cuáles has notado en tu familiar.

3. Señales en el pensamiento

Preocupación excesiva y difícil de controlar, anticipar que algo malo va a pasar, irritabilidad y problemas para concentrarse. Escribe qué preocupaciones expresa.

4. Señales en la conducta

Evitar lugares o situaciones que dan miedo, pedir tranquilización una y otra vez, inquietud, problemas para dormir o alejarse de actividades que antes disfrutaba. Escribe qué situaciones evita.

5. Qué ayuda

Validar lo que siente sin minimizarlo, acompañar con calma, animar a afrontar poco a poco lo que evita y facilitar la búsqueda de ayuda profesional. Escribe qué apoyo concreto pueden dar.

La ansiedad, explicada para familiares (continuación)

6. Qué la empeora, la acomodación familiar

Es cuando la familia cambia sus rutinas para evitar el malestar de la persona, hace las cosas por ella o da tranquilización repetida. Alivia a corto plazo pero mantiene la ansiedad. Escribe qué acomodaciones hacen sin darse cuenta.

7. Nuestro plan de apoyo

Escriban dos acuerdos concretos, un apoyo que sí van a dar y una acomodación que reducirán poco a poco.

Si la ansiedad interfiere con la vida diaria de tu familiar, buscar ayuda profesional es parte del apoyo, porque el tratamiento es eficaz.