

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.

2. Señales físicas

Palpitaciones, sudoración, temblor, mareo o falta de aire, tensión muscular, dolores de cabeza o estómago y sensación de agotamiento.

3. Señales en el pensamiento

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

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.

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.



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.

7. Nuestro plan de apoyo

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.

