

# PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

## ADOLESCENCIA Y ANSIEDAD

Queremos ayudarte

D.L. TO 336-2022



### ANSIEDAD

La palabra ansiedad se utiliza para describir la respuesta mental y física que se produce ante situaciones de peligro. La causa de la ansiedad no se encuentra tanto en lo que te está tocando vivir en el presente, sino que surge del futuro que crees que vas a tener que vivir, el cual es interpretado como amenazante o peligroso. Tu cuerpo cree que ese futuro es real, pues ya está sucediendo en tu mente, y responde activando una respuesta de protección en tu sistema nervioso. La ansiedad se convierte en un problema cuando los síntomas son: -Graves y desagradables. -Ocurren con demasiada frecuencia. -Aparecen en situaciones que realmente no deberían ser estresantes. -Nos impiden hacer lo que queremos hacer.

### LA ANSIEDAD NOS AFECTA EN:

- **CÓMO PENSAMOS:** pensamientos como "no podré soportarlo", "voy a enloquecer", "me va a dar un infarto", pasan por la mente de forma automática y repetitiva. Se trata de pensamientos irracionales y poco realistas. La mente nos avisa de un peligro mucho mayor del que tenemos que afrontar y anticipa que, cuando éste ocurra, no podremos afrontarlo.
- **QUÉ HACEMOS:** las personas que sufren ansiedad a menudo evitan hacer cosas (salir solas, hablar con gente...) porque piensan que les saldrá mal, que se aterrorizarán o que harán el ridículo. Evitando la situación, experimentan un alivio inmediato de la ansiedad que estaban sintiendo.
- **CÓMO REACCIONA NUESTRO CUERPO:** hay muchos síntomas físicos de ansiedad (tensión, palpitaciones, sensación de ahogo, dolor de cabeza, mareos...) que surgen como una manera de preparar el cuerpo para hacer frente a una supuesta amenaza. Es importante saber que estos síntomas no son peligrosos, aunque sean severos.

### ¿CÓMO PUEDO CONTROLAR MEJOR MI ANSIEDAD?

1. Entender la ansiedad: en qué momentos nos sentimos así, qué situaciones estresantes nos pasan, qué momentos tengo para dedicarme a mí, que actividades me ayudan a relajarme o sentirme mejor.
2. Reducir los síntomas físicos: técnicas de relajación, respiración controlada o técnicas de distracción.
3. Modificar los pensamientos relacionados con la ansiedad, tratando de racionalizarlos.
4. Cambiar los comportamientos relacionados con la ansiedad: siempre que sea posible, trata de hacer frente a esos temores de manera gradual y estableciendo pequeñas metas.

Queremos ayudarte

### MITOS ASOCIADOS A LA ANSIEDAD

- **La ansiedad no es tan común.** La ansiedad afecta a una gran parte de la población, siendo uno de los trastornos psicológicos que más abunda en pediatría.
- **La gente que sufre ansiedad debería limitarse a evitar lo que le causa miedo.** La evitación impide la oportunidad de afrontar los miedos, lo que hace que la ansiedad continúe de forma indefinida.
- **El trastorno se solucionará por sí mismo.** Si no se trata, puede empeorar o derivar en otros problemas de salud mental.
- **La ansiedad tiene su origen en un miedo o un trauma.** La ansiedad también puede tener una base genética, puede abarcar más de un miedo o puede retroalimentarse (miedo a la propia ansiedad).

### QUÉ NO DECIRLE A UNA PERSONA CON ANSIEDAD

1. **«No hay de qué tener miedo».** El miedo que siente es real y por mucho que se lo digas, no es tan fácil que se marche. Quizás también porque las emociones no elegimos sentir las, se sienten o no se sienten, ¿no?
2. **«Tienes que calmarte».** La ansiedad no se elige y nadie puede calmarse sólo con que se lo propongas. Si le das ese tipo de indicaciones, estás invalidando sus sentimientos pidiéndole algo que no puede controlar. Si la persona pudiera calmarse, lo haría.
3. **«Tampoco es para tanto».** No debemos valorar desde nuestra perspectiva sus sentimientos.
4. **«Todo el mundo puede estar estresado (o ansioso), es normal», «Yo también me pongo nervioso a veces» o «Sé lo que dices (o te comprendo), yo también me he puesto nervioso cuando...»** Sentirse inquieto, nervioso o estresado no es lo mismo que sentir ansiedad.
5. **«Todo va a salir bien».** Nunca podemos asegurar a una persona que todo va a estar bien.
6. **«Todo está en tu mente».** No beneficia que se minimice su situación. Hay un sesgo claro en la percepción de peligro, pero conviene recordar que no es algo que sea voluntario ni que sea tan sencillo de cambiar.

PROGRAMA MUNICIPAL DE PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL



### QUÉ DECIRLE A UNA PERSONA CON ANSIEDAD

1. **«Estoy aquí contigo» o «¿Te ayudaría si estoy a tu lado hasta que se te pase?».** El tener una presencia amiga, que proporcione seguridad en ese momento, puede ayudar a sentir que uno no está solo pasando por ese mal trago y que tiene a alguien cercano a su lado.
2. **«¿Qué puedo hacer para ayudarte?».** Una de las cosas más importantes es preguntar. Puede que a ti te parezca obvio, pero en muchas ocasiones tratamos de ayudar sin saber qué es lo que necesita esa persona.
3. **«Vamos a un sitio tranquilo a (caminar, hablar...»).** Cuando uno siente tanta ansiedad, no quiere ruidos, ni estar rodeado de mucha gente o en medio de un alboroto.
4. **«Si necesitas hablar cuenta conmigo».** El poder hablar con amigos o amigas sobre cómo nos sentimos puede ser imprescindible.
5. **«Tus preocupaciones no son ninguna tontería, a cada uno nos duele o preocupa lo que tenemos».** Validar lo que la otra persona está sintiendo o pensando es una herramienta muy valiosa. Por mucho que los pensamientos o las emociones sean irracionales en esos momentos, la experiencia es real y puede llegar a ser aterradora.

### AUTOLESIONES:

Las autolesiones siguen siendo un tema tabú en nuestra sociedad actual, esto hace que el estigma crezca a su alrededor y, por lo tanto, que las personas que realizan esta conducta no busquen ayuda por vergüenza y/o miedo al rechazo. Son todas aquellas conductas que implican la provocación deliberada de lesiones en el propio cuerpo sin la finalidad de quitarse la vida, sino de liberar todo el dolor emocional y la tensión que sufren y así poder transmitir sentimientos que no son capaces de expresar verbalmente.

### ¿POR QUÉ SE AUTOLESIONAN ALGUNOS ADOLESCENTES?

- Es una forma de autorregularse emocionalmente.
- Para liberar sentimientos y emociones como la rabia, la ira, la tristeza, la soledad, el rencor y el dolor emocional.
- A veces, el dolor físico les ayuda a soportar el dolor psicológico.
- Produce de inmediato una sensación de calma y bienestar al liberar ansiedad.
- Para sentir control sobre sí mismos.
- Para pedir ayuda.
- Para castigarse cuando existe una baja autoestima.

### SI TE AUTOLESIONAS:

- No te avergüences, la mayoría de nosotros en muchos momentos no sabemos dar respuestas más adecuadas a aquello que nos preocupa, nos da miedo, nos enfada.
- Las autolesiones, como ya sabes, te ayudan en el momento, pero enseguida hacen que te sientas peor.
- Busca ayuda, cuéntaselo a tus padres, un amigo, tus profesores, ellos te van a entender y seguramente te puedan ayudar.
- Pide ayuda profesional, un terapeuta puede ayudarte a ver el origen del problema para darle una respuesta más adecuada.**

### ¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR AUTOLESIONARTE?

- Algunos consejos generales: haz ejercicio físico (correr, bici, pasear...), date una ducha relajante, habla con un amigo (no necesariamente de la autolesión), cocina alguna receta... se trata de hacer actividades que ayudan a mantener la mente calmada.
- Cosas más concretas y directas: escribe cómo te sientes y luego rompe el papel o estrújalo, dibuja algo que represente cómo te sientes en ese momento, haz mucho ruido, pinta tu piel con bolígrafo rojo en lugar de herirla, cubre con vendas el lugar donde sueles lesionarte, crea una herida con maquillaje, golpea un saco de boxeo o una almohada, rompe algo que no sea valioso, muerde algo picante, masajea la zona en la que quieres lesionarte, coje un hielo con la mano...

### SI TIENES ALGÚN CONOCIDO QUE SE AUTOLESIONA ¿QUÉ PUEDES HACER?

- Escuchar y no juzgar:** la persona que se autolesiona habitualmente no comparte su dolor porque en muchas ocasiones se le ha ignorado o juzgado cuando intentaba expresar lo que sentía. Al escucharlo sin hacer juicios de valor, podemos hacerle sentir que no le vemos culpable de nada.
- Intentar comprender, respetar y aceptar lo que le ocurre:** esto puede facilitar el que pueda comunicarse contigo sin miedo, culpa o vergüenza.
- No lo tomes como algo personal.** La persona que se autolesiona no lo hace para hacerte sentir mal.
- Muestra preocupación,** pero no le grites, amenazas o acuses.
- No insistas para que deje de autolesionarse:** no lo hace porque quiera, sino porque lo necesita y le llevará un tiempo poder dejar ese comportamiento.

### RECURSOS CERCANOS PARA INFORMACIÓN Y AYUDA

Centro de Salud de Illescas  
925 540 573

Tu médico de Atención Primaria puede solicitar una derivación a la especialidad de Salud Mental (Psiquiatría/ Psicología).

Para Urgencias  
112

Cruz Roja Responde  
900 107 917

De lunes a viernes, de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

Atención telefónica gratuita.

Teléfono de la Esperanza  
717 003 717

Atención telefónica gratuita.

Teléfono de Prevención del Suicidio  
024

Asociación Talitha  
674 859 568

(Elaboración del duelo)



AYUNTAMIENTO DE ILLESCAS

