

La gente me pone nervioso. La tarea me pone nervioso. Todo me pone nervioso. Todo el tiempo estoy preocupado por mi mamá, ella me necesita.



LAS AMISTADES CUENTAN

Ayuda para combatir el estigma de vivir con ansiedad.



“Puedes pensar que le tengo miedo a todo, y algunas veces tienes razón. En un grupo puedo estar tan temeroso que no puedo decir ni una palabra. Algunos días no voy a la escuela porque el estrés me hace doler mucho la cabeza y el estómago. Hasta puedo cometer errores porque siento tanto temor.

Tomo medicinas y visito a un terapeuta que me ayuda mucho. Otra cosa que puede ayudarme es tener amigos alrededor mío que me ayuden a ver que no debo estar temeroso u obsesivo. Es posible que no puedas convencerme, pero por lo menos estarás tratando de ayudarme y protegerme. Esto realmente me hace sentir mejor.

Quédate conmigo y me ayudarás, no estoy tratando de ser raro. Mis amigos realmente pueden hacerme sentir mejor??”

Algunos hechos:

- Todo el mundo tiene miedo algunas veces, sin embargo, el desorden de la ansiedad puede impedir que vivas una vida normal si no se trata.
- Los desórdenes de la ansiedad son los problemas de conducta emocional y mental más comunes que ocurren durante la adolescencia.
- Alrededor de 13 de cada 100 niños adolescentes de 9 a 17 años experimentan alguna clase de desorden de ansiedad.

Origen: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services

www.friendshipscount.com