



Què fer si algú del teu entorn pateix ansietat?

[inicentrareport]Avui dia hi ha moltes persones que pateixen ansietat i és possible que la teva parella sigui una d'elles. Si aquest és el cas, segur que més d'una vegada t'has sentit frustrat/da perquè no has sabut com ajudar-lo/a, i per això et compartirem els **consells de la professora de psicologia Marisa T. Cohen**.

El primer pas és intentar **conèixer els detonants de l'ansietat de la teva parella, els símptomes amb què es manifesta i de quina manera intenta superar-la**. No tinguis por a parlar d'això amb ell/a. Escolta activament el que et diu i no jutgis res. Fes que senti el més còmode possible per explicar-te tot el que va aprenent d'ell/a mateix/a. Com més sàpiga, més podràs ajudar.

També és molt important que **no li diguis el que ha de fer ni intentis que es calmi dient-li que respiri**, no és tan senzill. Per molt que ho facis amb la millor intenció possible, el que et funciona a tu o a altres persones no necessàriament li ha de funcionar a ell/a. Així doncs, és millor que no li proposis solucions, sinó que l'acompanyis en el seu camí.

Així doncs, quan estigui passant per un episodi d'ansietat, el que pots fer és preguntar-li si **hi ha alguna cosa que puguis fer perquè se senti millor**. Potser necessita espai o potser vol que l'abraçis. Fes el que necessiti. I, si saps que hi ha alguna activitat que l'ajuda a desconnectar, proposa-li. I, sobretot, tingues paciència.

[ficientrareport]