



?Tengo miedo a ir sola por la calle [Consultorio]

PREGUNTA

¡Hola! Desde hace un tiempo tengo un problema, tengo miedo a que me secuestren y estoy un poco paranoica con este tema. Me da miedo ir sola a casa y cuando veo que se acerca un coche me pongo nerviosa y no solo eso? Cuando estoy en casa y escucho un ruido que viene de fuera me asusto enseguida porque creo que alguien quiere entrar en casa.

¿Me podéis ayudar?

RESPUESTA

Hola,

Es normal que tengas miedo y estés insegura pero no puedes vivir con miedo toda la vida. Sé prudente cuando vas sola por la calle pero tampoco te obsesiones. Lo mejor es que no vayas sola cuando sea de noche o esté oscureciendo si te da miedo.

Si ves que este problema que tienes persiste habla con tus padres, tal vez ellos podrán tranquilizarte. También está bien que hables con tus amigos para que ellos te cuenten si también tienen esa angustia y que te aconsejen sobre qué puedes hacer.

Si aun así ves que el problema continua habla con tus padres y pídeles que te lleven a un psicólogo que te podrá ayudar lidiar con esa angustia que te oprime.

¡Un abrazo!

> Si necesitas que te aconsejemos puedes contactar con nosotros a través de un mensaje privado en cualquiera de nuestras redes sociales (no revelaremos tu identidad):

Facebook: Adolescentes

Twitter: @es_adolescentes

Instagram: @adolescentes_com