¿Debo decir a mis amigos que tengo una enfermedad?

Esta es la consulta que hemos recibido de un adolescente:

PREGUNTA

¡Hola!

Soy un chico y necesito vuestra ayuda. Me he ido ya a la playa en la que veraneo, y por sorpresa, siendo yo súper tímido he conocido a un grupo de chicos de los que me he hecho amigo y con los que me he integrado súper bien con los que quedo para salir. Entre ellos una chica que me atrae muchísimo, y me cuentan que yo también a ella.

La cuestión **es que tenía problemas de ansiedad**, por problemas con los estudios, y esto me ha derivado a un TOC que por suerte ya me han asegurado que sólo será temporal. **Esto hace que me pase el día entero con ansiedad, nervioso, dolores en el pecho, pasar de estar bien a estar de mal humor** de golpe, que esté en la calle y me entren unas ganas tremendas de irme casa sin motivo, etc.

El problema es que ellos lo notan y me preguntan que qué me pasa o si me encuentro bien, ¿cómo puedo controlar mi problema cuando estoy con ellos? **¿Debería ser sincero y decirles por lo que estoy pasando para que así me entiendan y a lo mejor también me ayuden?** ¿O quizás debería inventarme alguna excusa cuando me siento mal por si al decirles la verdad se asustaran? ¡Un abrazo y gracias por todo!

RESPUESTA

¡Hola!
Si son tus amigos deberías hablar con ellos y decirles que tienes problemas de ansiedad, así ellos cuando te vean mal sabrán lo que te pasa. No hace falta que les cuentes todo si no quieres, simplemente coméntales que a veces te dan ataques de ansiedad y que los médicos te están ayudando.

Hazles entender que no es una cosa extraña o que suponga un problema grave, así no se asustaran. También puedes comentarles que si te ven de mal humor o que no te encuentras bien **qué deben hacer en esas situaciones, como pueden ayudarte** (acompañándote a casa, dejándote tranquilo, llamar a emergencias si es necesario?).

¡Esperamos que todo vaya bien! ¡Un abrazo!

Recuerda que puedes hacernos cualquier consulta enviando un mensaje privado a alguna de nuestras redes sociales:

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!