

Que pasaría si estás recuperándote de una lesión, tienes que ir con muletas, pero un amigo te dice que las dejes, pues lo normal es que recaigas o bien sufras secuelas de por vida.

De forma análoga esto pasa con las enfermedades mentales, en el que lamentablemente se estigmatiza al paciente socialmente por una depresión o una fobia, en lugar de ponerse en su lugar o ver como se siente. La mayoría de personas se alejan, provocando que cuando una persona busque ayuda se sienta mal e incomprendida, provocando que esta persona empeore, incluso acrecentar su dolencia.

Muchas veces la gente da consejos sin saber, cuando no tienen ni idea de lo que esa persona puede estar pasando. Estos consejos pueden hacer que esa persona incremente su dolencia de forma traumática, creándole graves secuelas y perjudicando gravemente su salud. Personas que dejan de salir de fiesta, ir al gimnasio, o salir a bailar cuando sus amigos los dan de lado. La cara de estas personas que sufren depresión estrés o ataques de pánico muestran el estado anímico de esa persona, si lo sufres oculta tu rostro para disimular tu tristeza, por ejemplo gafas opacas o usa sombrero.

Quien mas lo sufre, además de la propia persona son sus familiares y amigos, afectándoles de forma indirecta. Si quieres ayudar a esa persona primero entérate de que va esa patología y después sigue los consejos de los expertos, le harás un gran favor a esta persona y a su familia.

Os dejo un vídeo de la Fobia Social, personas que ante situaciones aparentemente normales sufren un gran estrés, incluso por recuerdos de esas situaciones, les imposibilita llevar una vida normal.

Dedicado a los familiares y los que sufren fobia social... han sufrido estrés, ansiedad, ataques de pánico, o cualquier otra patología. Gracias a todos los que ayudan y hacen la vida lo mas normal posible a estas personas.