

## Ansiedad

Autor: Luar

Categoría: Varios / otros

Publicado el: 08/09/2024

---

Dolor en el pecho, sentir que te están cortando el aire, hiperventilar en una situación cualquiera, no poder dormir, tener que irte a un cuarto y estar unos minutos intentando respirar y que pare ese dolor, esa ansiedad que es parte de ti.

Es muy fácil decir que tienes ansiedad a la mínima cosa y no darle importancia, haber normalizado la ansiedad es el mayor error que hay, igual que el no querer reconocer que la tienes y no querer recibir ayuda. Hay mucha gente que lo sufre en silencio, porque? Realmente da miedo reconocer que es parte de ti? Intentas no hacerle caso, pero se empieza por un pequeño dolor y se acaba teniendo un ataque en cualquier situación, porque ya no puedes controlarla, aparece en momentos que no te esperas y es porque puedes tener demasiadas cosas acumuladas y sale.

¿El mayor miedo? La noche, ese momento que todo es oscuro, se te cae todo encima, lo único que ves son 4 paredes blancas, llenas de momentos los cuales te han creado la ansiedad y que no paran de meterse en tu cabeza, ver que no pasan los minutos, quieres dormir y que sea el día siguiente, pero no puedes, no te deja, acabas haciéndole caso, creando más dolores de cabeza y alimentando a tu enemigo, como es la ansiedad.

Nadie te explica que hacer cuando te ocurre algo así, no hay unas pautas a seguir para pararlo o simplemente calmarlo, mantenerlo dormido, tienes que buscar tu la solución, afrontarlo de alguna manera y luchar contra él, pero no es fácil, es más grande que tú, tiene más poder y sabe tus puntos débiles.

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Luar](#)

Más relatos de la categoría: [Varios / otros](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)

