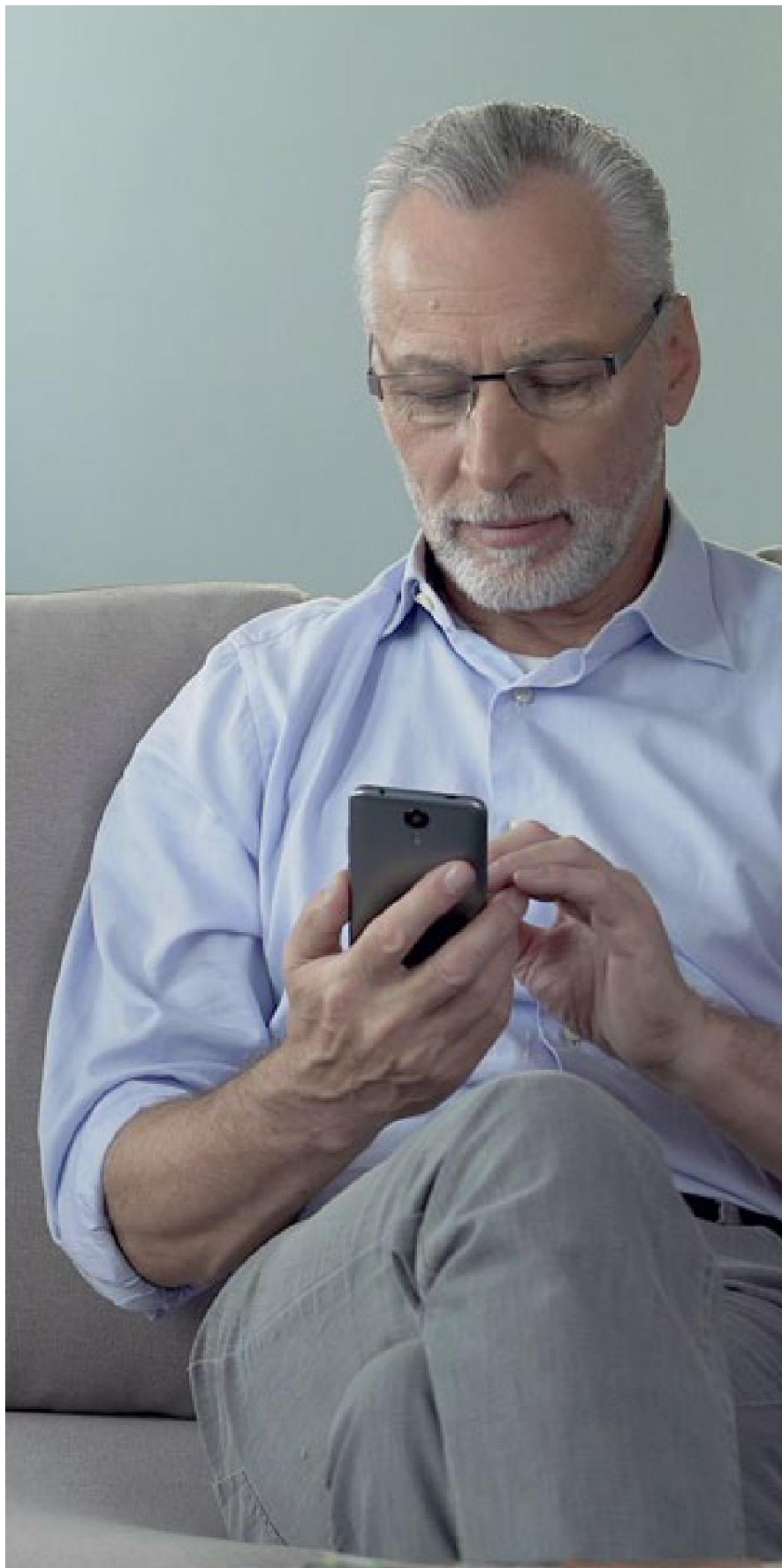




## Vivir con el trastorno de ansiedad social



### Descripción general

Le han diagnosticado el trastorno de ansiedad social y se está preguntando qué significa eso para usted. ¿Se sentirá siempre de este modo? ¿Mejorará alguna vez? La buena noticia es que hay muchas maneras de manejar la ansiedad social. Estos consejos le ayudarán.

### Participe en su cuidado

En primer lugar, es importante que tome un rol activo en su propio cuidado. Por eso, aprenda todo lo que pueda sobre su afección. Encuentre un terapeuta que le guste y vaya a sus sesiones. Investigue. Haga preguntas cuando no entienda algo. Y si le prescriben un medicamento, tómelo según como se le indica.

### Paso a paso

Su terapeuta le enseñará destrezas que le ayudarán a enfrentar situaciones estresantes en formas positivas. En vez de evitar el estrés, usted debe enfrentar sus miedos y vencerlos. Existen muchas formas de hacerlo. Puede practicar haciendo contacto visual con otras personas. Puede preguntar por una dirección a algún desconocido. Si le cuesta entablar conversaciones, puede prepararse para ellas por adelantado, poniéndose al día con las últimas noticias. En esa forma tendrá algunos temas sobre los cuales hablar. Su terapeuta puede recomendarle estos y otros métodos.

### Cuide de su salud

Enfóquese en su salud física. Asegúrese de hacer ejercicios en forma regular y de dormir lo suficiente. Evite el alcohol, las drogas y la cafeína. Esto puede ayudarle a manejar la depresión, la ansiedad y el estrés. Y visite a su médico de atención primaria en forma regular.

### Busque apoyo

Por último, es importante mantenerse conectado con sus seres queridos y amigos. Por eso, busque apoyo. Hable con otros. Trate de que participen en su plan de tratamiento. Estas relaciones le proporcionan un sistema de respaldo. Un grupo de apoyo también puede resultar de ayuda. Y no se juzgue con tanta dureza. Mejorar puede tomar tiempo.

### Conclusión

Si trabaja con su terapeuta y sigue su plan de atención, usted puede aprender a manejar su ansiedad social con éxito.