

---

## Mi novio con ansiedad y pánico!

Publicado por Saraí - 05-04-2009 22:37:28

---

Desde hace más de un año estoy con mi novio, yo tengo 21 años y el 34, desde hace dos años y medio le diagnosticaron trastorno de ansiedad generalizada y ataques de pánico, la verdad es que nuestra relación se ha vuelto un infierno, no quiero dejarlo porque lo amo, y me interesa su salud, pero él me aleja, me pide tiempo, pero de un tiempo para acá se ha vuelto muy agresivo, cuando está estresado se vuelve violento, no me golpea pero quiebra cosas, o le da de puños a la pared, me grita horrible, me dice que soy mala, que no le sirvo para nada, cuando soy la que corre con él cuando tiene ataque de pánico porque se pone muy angustiado. Es muy difícil para mí escucharlo decir todo eso, o que se desquite conmigo, yo lo adoro, y me prometí que esto me haría mas fuerte no que me iba a destruir, pero la verdad, últimamente no soy la misma, siempre tengo culpas, siempre pienso "si fuera mas madura, si fuera mas fuerte" podría con la relación, pero estoy cansada, es mucha inestabilidad, cómo puedo ayudarlo sin lastimarme a mi misma?

Me interesa que él sea feliz, verlo feliz es genial, pero cómo ayudarlo?

=====

## Re: Mi novio con ansiedad y pánico!

Publicado por Paopao - 04-05-2009 02:32:06

---

Hola!

Mira, habla con él y trata de llevarlo a un psicólogo. Si no accede, ve tu con el terapeuta y le expones el caso, tal vez el te aconseje qué hacer y la manera de persuadirlo para que acepte ue necesita ayuda. También ayuda mucho que tú leas a cerca de estos transtornos y pidas consejo a un especialista para saber de qué manera sobrellevar sus episodios de crisis de manera que ninguno salga afectado.

Mis mejores deseos

=====