

Estrés

Lizbeth AR



Capítulo 1

Quisiera escapar de la realidad, me gustaria salir de ella mas sin embargo no se puede. Hay personas que no quieren, quisieran! estar en ella. Me incluyo. Es un estres, vivir con ansiedad es terrible despertar a las 3:00am temblando de miedo, con taquicardia, sentir que no vales nada, que a pesar de que hayas dado todo tu esfuerzo se fue a la basura por un transtorno.

Dime ¿Como vivir con esto? ¿A esto le llamas vida? ¿Porque luchar? ¿Es la adolescencia o la hora de pedir ayuda?, realmente no lo se.

El afecto, validación y confirmación son básicos para sentirnos amados ¿Como me amare si ni siquiera estoy segura de mi?

Es que la inseguridad, la presión, el cansancio y las obligaciones del día. Son una constante y la respuesta del organismo no termina siendo la esperada. Tiene que existir una situación que se convierta en factor desencadenante por el cual se sienta aturdido. ¿Entonces que me hace sentir asi?, no se si seria la inseguridad ante mi misma, el estres, el cansancio, el simple hecho de sentirme mal y no se porque, me preocupo excesivamente el cual me hace daño no puedo avanzar, simplemente no esta en mis manos.

Esto se podria desde un ¿Apage el foco? hasta un ¿Mi papa me odiara? porque sera asi, si yo e hecho un esfuerzo.

El problema se presenta cuando el mecanismo de ansiedad detecta peligro donde no lo hay.

01:56am