

ANSIEDAD O ESTRÉS



- Las **personas con discapacidad** también pueden tener **ansiedad o estrés**.
- La ansiedad y el estrés pueden **ser más fuertes o intensos** en las personas con discapacidad.
- **Para ayudar** a una persona con discapacidad que tiene ansiedad **es importante**:
 - Que las personas que le ayudan conozcan la discapacidad.
 - Que la ayuda sea inclusiva.
 - Que la persona pueda acudir a centros de ayuda.
 - Que tenga los apoyos que necesita.
- Las personas con discapacidad pueden tener ansiedad por muchos **motivos**:
 - Problemas físicos o de la mente.
 - No recibir los apoyos que necesita.
 - Ser discriminados.
 - No poder trabajar o recibir la mejor educación.

- Preocuparse por su salud.
- Estar solo.

Si conoces a alguien con ansiedad o tú tienes ansiedad, **llámanos**.

Preguntas frecuentes

1. ¿Cuándo hay que pedir ayuda a un psicólogo?

- Si la persona con discapacidad:
 - Tiene cambios en su estado de ánimo
 - Le cuesta adaptarse a nuevas situaciones
 - Se comporta diferente

2. ¿Cómo podéis ayudar a una persona con discapacidad que tiene ansiedad o estrés?

- Podemos ayudarles con:
 - Terapia adaptada a sus necesidades
 - Terapia accesible
 - Orientación a familiares y cuidadores