

CRÍISIS O ATAQUE DE PÁNICO

¿QUÉ ES UN ATAQUE O CRÍISIS DE PÁNICO?

Es una vivencia que resulta muy desagradable y se acompaña de **miedo intenso y un impulso irresistible a huir o buscar ayuda**. Como consecuencia de las crisis se produce un estado de temor a que estas situaciones se repitan, lo cual ocasiona un estado de ansiedad anticipada.

Los síntomas pueden ser:

- De tipo emocional: temor a morir, temor a perder el control, sensación de irrealidad o no sentirse uno mismo.
- De tipo cardiovascular: palpitaciones, opresión en el pecho...
- De tipo respiratorio: sensación de falta de aire, sensación de ahogo...
- Y otros: hormigueo o adormecimiento en manos, pies y alrededor de la boca, mareo, debilidad, oleadas de frío y calor, sudoración, temblores, náuseas, dolor abdominal, etc.



La mayor parte de las personas afectadas desarrolla conductas de evitación, y que tienen por fin no exponerse a situaciones que se asocian con un mayor riesgo de nuevas crisis de pánico.

¿CÓMO AFRONTAR EL PÁNICO?

- ⇒ Lo que siente no es más que la exageración de las reacciones normales al estrés. No añada pensamientos alarmantes sobre lo que está pasando.
- ⇒ **Permanezca en donde está hasta que pase el ataque.** Pasará en unos minutos. Mire el reloj y vea como pasa el tiempo.
- ⇒ **Espera y deje que pase el temor.** No luche contra él ni intente distraerse. Aprenda a afrontar el temor, no a evitarlo.
- ⇒ Intente convencerse a sí mismo que lo que le ocurre es un ataque de pánico, que no se trata de un infarto, que no va a morir ni a enloquecer.
- ⇒ **Practique la respiración lenta y relajada.** Una hiperventilación dará lugar a algunos de los síntomas físicos del pánico. Una respiración controlada reducirá los síntomas físicos.
- ⇒ Gradúe el grado de miedo de 0-10 y mire si sube o baja. Verá que no permanece en cotas altas durante más de unos segundos.
- ⇒ Puede despistarse de las sensaciones desagradables concentrándose en alguna tarea mental, como contar hacia atrás desde 100 de 3 en 3.
- ⇒ Cuando empiece a sentirse mejor, mire alrededor y piense qué puede hacer después.
- ⇒ **Cuando esté listo para continuar, comience despacio y relajado. No necesita correr ni esforzarse.**
- ⇒ No hay que retirarse o evitar situaciones donde hayan tenido lugar estos ataques; esto reforzará la ansiedad. "AUNQUE TENGA MIEDO, HÁGALO IGUAL" El miedo se alimenta del miedo, si actúa como si no tuviera miedo, irá desapareciendo.