

CSIFAyuda: Claves ante un Ataque de Ansiedad

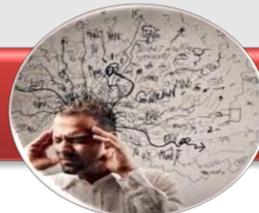
Controlar los pensamientos según los psicólogos es la clave para gestionar inteligentemente las emociones, por ello para estar sanos debemos cuidar nuestros pensamientos, esta es la clave.

“El corazón siente lo que le dice el cerebro”

¿QUÉ ES UN ATAQUE DE ANSIEDAD? Aparición rápida de sensación muy intensa de miedo que obnubila la razón, exista o no peligro real.

- Boca muy seca.
- Sensación de ahogo con respiración acelerada y superficial, dolor en el pecho.
- Corazón ralentizado (menos común) o acelerado sin que medie esfuerzo físico.
- Palidez, sudoración y temblores.
- Hormigueo en extremidades u otras partes del cuerpo.
- Temor a perder el control y volverse loco, pensamiento desordenado.
- Desrealización o despersonalización (el entorno se percibe extraño e irreal y la persona se siente separada del mundo, como carente de vida y emociones).

¿Cuáles son los síntomas?



- Ralentizar, actuar más despacio, más lentamente.
- Disfrutar de las cosas, hacerlas con conciencia.

¿Qué podemos hacer?



- **Perderle el miedo** al ataque (la autogestión NO te va a pasar nada!!)
- **Evitar - evitar** (dejar de evitar posibles situaciones que puedan generarlo).
- **Mantenerse ocupado** (hacer cosas útiles).
- Hablarle al ataque, **exteriorizar** ayuda a digerir y sobrellevar situaciones.
- Prever las caídas, conocerse a uno mismo.
- **No hacerse ayudar**, soltar la muleta
- **Ir dejando** la medicación.
- Pide **ayuda psicológica**
- Practicar técnicas de relajación, respiración y meditación

Actuaciones para combatirlo