

GUÍA RÁPIDA PARA ENFRENTAR UN ATAQUE DE ANSIEDAD



GUÍA RÁPIDA PARA ENFRENTAR UN ATAQUE DE ANSIEDAD

Una de cada cinco personas ha sufrido un ataque de ansiedad a lo largo de su vida.

¿Síntomas?

De repente nos invade un alto nivel de ansiedad y suele durar entre 20 y 30 minutos, aunque puede llegar a durar horas.

Pensamos...	Voy a morir, quiero salir de aquí, me va a dar un ataque al corazón, me voy a ahogar, voy a perder el control, me voy a desmayar...
Sentimos...	Sudores, mareos, visión borrosa, náuseas, pinchazos en el pecho, taquicardia, dificultad para respirar, tensión muscular, cosquilleos en las manos, sensación de irrealidad...



La ansiedad genera más ansiedad. Miedo al miedo. Miedo a los síntomas que van en aumento

Nuestro cuerpo responde a “lucha o huida” liberando adrenalina (↑: frecuencia cardíaca, presión arterial, vías respiratorias...) y cortisol (libera la energía de los músculos...)... Respiramos más, produciendo hiperventilación... Todo esto nos hace sentir multitud de respuestas físicas.

¿Qué podemos hacer el momento?

- 1 Parar e intentar concentrarnos en respirar (respiración diafragmática...) para regular nuestro ritmo cardiaco, respiratorio...



- 2 Enviarnos mensajes tranquilizadores como “se va a pasar”, “es intenso, pero no me va a hacer daño”, “aterra pero no es peligroso”...

- 3 Técnicas como la atención plena (concentrarte en objetos y describirlos...) o de visualización (pensar que estás en otro lugar que te produce calma. Cada persona tiene que buscar cuál es la que mejor le funciona.

¿Y para prevenirlo?

- 1 Conocer qué es la ansiedad y los ataques de pánico.



- 2 Practicar técnicas a diario para regularte y para tener recursos en caso de ansiedad o ataque.

- 3 Cuidarte de ti mismo/a (deporte, alimentación, descanso, ocio, desarrollar habilidades, trabajar tus pensamientos, analizar los estresores...) para reducir tu activación y estar más protegido/a.

Quieres disminuir tu nivel de estrés y ansiedad para mejorar tu bienestar y vivir sin límites?




Agenda tu 1ª Sesión de Valoración Gratuita



Pide una cita


Soy Alicia Ordovás, Trabajadora Social y Máster en Ansiedad y Estrés, con más de 10 años de experiencia acompañando a más de 3.000 personas a impulsar su desarrollo personal y profesional, y su inteligencia emocional, mediante formación, desarrollo de habilidades, técnicas cognitivo- conductuales y Mindfulness. N° Colegio Trabajo Social de Cataluña: 9140

 620 00 12 62

 alicia.ordovas@coltscat.cat

 aliciaordovas.com

 www.linkedin.com/in/aliciaordovas

 www.instagram.com/aliciaordovas

