

Tiempos de Crisis: Consejos Para Manejar un Ataque de Ansiedad

Autores: Moreno, P & Martín, J. (2010). *Dominar una crisis de ansiedad. Una guía para pacientes.*, Bilbao, España. Desclée de Brouwer.

Estamos cruzando una crisis mundial y los niveles de ansiedad y angustia aumentan. Esto puede agobiarnos emocionalmente y darnos un ataque de ansiedad.

¡Queremos ayudarte! Aquí te dejamos síntomas y algunos consejos para sobrellevar esta situación.

● Principales síntomas de un ataque de ansiedad:

- Hiperventilación
- Palpitaciones y sacudidas del corazón
- Sudor abundante
- Sensación de ahogo o falta de aliento
- Sentir el pecho apretado
- Dolor estomacal y sentir náuseas
- Temblores o sacudidas

Tres ejercicios en tu práctica diaria para ayudar a prevenir crisis de ansiedad

1 Ejercicio Respiración

La respiración tiene un papel muy importante en el desarrollo y mantenimiento de las crisis de ansiedad porque está muy relacionada con las emociones, por eso se acelera o se calma en función de nuestro estado emocional.

- **El primer paso es comenzar centrando la atención en cómo respiramos.**

Concéntrate y cuenta las inspiraciones. Cuando expires di mentalmente una **palabra que te tranquilice**, por ejemplo "tranquilo" o "calmado". Si te vienen otros pensamientos déjalos pasar. Concéntrate en cómo respiras, pero si no lo logras, no luches contra ellos, acéptalos y dirige tu atención en la medida de lo posible a cómo respiras.

¡Como una tormenta, esto también pasará!

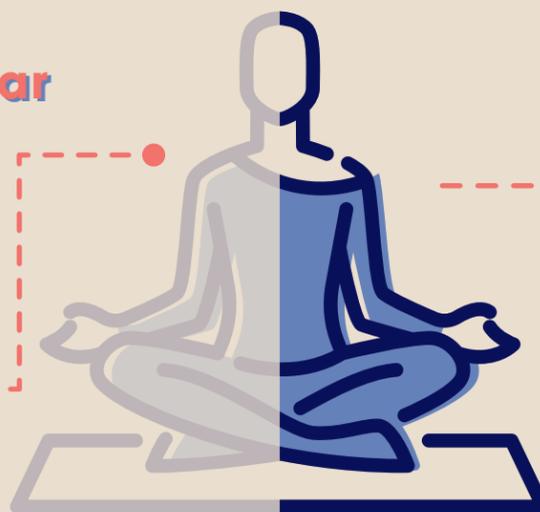
- **Con una mano en el pecho y otra arriba del ombligo, trata de realizar el ejercicio de contar las inspiraciones, pero que sólo se mueva la mano inferior. Recuerda que la respiración abdominal es la respiración de la relajación.**

El objetivo es hacer unos 10 ciclos de inspiración - expiración cada minuto. Esto significa inspirar durante aprox. 3 segundos y expirar durante otros 3 segundos más.



2 Relajación Muscular

Intenta practicar yoga o meditación guiada. Hoy en día puedes encontrar muchas clases gratis en YouTube y verlas desde tu celular o computador. Para tomar conciencia de que músculos están tensos y así tratar de relajarlos.



Recuerda, la práctica diaria de la relajación te ayuda a prevenir la aparición de nuevas crisis de ansiedad, ya que existe una relación importante entre los músculos del cuerpo humano y la tensión emocional.

3 Cuaderno de Autorregistro

Nuestros pensamientos suelen tener mucha importancia cuando sentimos miedo o ansiedad, especialmente aquellos **pensamientos que ocurren justo antes de sentirnos mal**. Pero, estos pensamientos se pueden modificar, y acá te dejamos un ejercicio:

Registrar todos los días las situaciones que te generan ansiedad te ayudará conectarte con lo que sientes y a tener mayor control sobre ellas.



- **Escribir:**

Situaciones: ¿dónde estás?, ¿con quién estás?, ¿qué estás haciendo?

Cómo te sientes: ¿deprimido? ¿desesperanzado? ¿ansioso? ¿con miedo?

Qué piensas o qué imaginas antes de que comiences a angustiarte