

Ahora...

¿Cómo manejar una crisis de angustia?

Personas que consumen fármacos:

1. No dejar de tomarlos.
2. Comunicarse con el médico tratante y/o psicólogo.

Pasos a seguir para personas que consumen y no consumen fármacos:

1. Decirle a los miembros del hogar que debido a los síntomas que a veces presenta, puede tener una crisis de angustia.
2. Cuando la crisis se presenta, ir a un lugar alejado de los demás que sea percibido como tranquilo.
3. Concentrarse en respirar como lo hace normalmente.
4. Tener en cuenta que en unos pocos minutos la crisis se terminará.
5. Concentrarse en un objeto o actividad.
6. No consumir cafeína.

Pre practicantes: Yael Goldstein y María José Mebus

Supervisora terreno: Maritza Téllez

Supervisora SPI: Alejandra Mosso