

CRISIS DE ANSIEDAD

¿QUÉ PUEDO HACER?



¿Por qué pueden aparecer las crisis de ansiedad?



A medida que van pasando los días nuestras **emociones van variando**: tristeza, apatía, angustia, pesimismo...

Estas emociones son comprensibles en los momentos actuales, sobre todo por la forma tan drástica que hemos tenido para adaptarnos a la nueva situación.

Los **jóvenes han tenido que reorganizar su vida**: otra forma de dar clases, otra forma de ocio, una convivencia familiar diferente, renunciar a ver a sus amigos...

Todos estos cambios impuestos pueden generar **estrés psicológico**: miedo, irritabilidad, confusión, dificultad para concentrarse...y **estrés fisiológico**: dolores de cabeza, insomnio o somnolencia, decaimiento...

Los síntomas de una crisis de ansiedad son:

- pulsaciones aceleradas
- sensación de ahogo, respiración rápida
- mayor sudoración
- molestias abdominales
- miedo excesivo, pánico
- mareo



¿Cómo podemos afrontar la crisis de ansiedad?



- Enfocar la atención en algo diferente a los síntomas físicos y pensamientos negativos.
- Controlar la respiración, **respirar lentamente**, pues la hiperventilación acelera la sensación de ahogo:
 - inspirar por la nariz → llenar el abdomen → expulsar por la boca
- Concienciarnos de que los síntomas son por el ataque de pánico, que remiten cuando los pensamientos negativos cesan.



Algunas técnicas para desviar la atención son:

- ★ Contar hacia atrás, hablar de otro tema, responder a preguntas....

- ★ Visualización de una imagen agradable, relajante...



★ Técnica de “grounding” 5 - 4 - 3 - 2 - 1:

Consiste en hacer que se **focalice la atención en nuestros sentidos.**

Para ello, seguimos los siguientes pasos:

- busca a tu alrededor **5** objetos: un bolígrafo, un reloj, un sofá...
- encuentra **4** objetos que puedas tocar y reconocer su textura: tu pelo, la ropa que llevas puesta, la madera de la silla...
- identifica **3** sonidos: la voz de quien te habla, el sonido de la TV al fondo...
- reconoce **2** cosas que puedas oler: la comida que se está haciendo, el césped del jardín, tu propio perfume...
- encuentra **1** cosa que puedas saborear: un dulce, una bebida...



Cómo realizar una adecuada respiración abdominal

La respiración abdominal nos ayudará a calmar la mente, relajar la tensión de los músculos, liberar la ansiedad....

https://www.youtube.com/watch?v=_sEa9_EdaOc

<https://www.youtube.com/watch?v=AZKnMFr4G4g>

Control de los síntomas



- **Hablar de una manera calmada**, relajada, con frases simples que ayuden a entender lo que está pasando
- No dar bebidas excitantes
- Aprender a anticiparse a los síntomas; si los reconocemos en cuanto aparecen podemos manejarlos antes de que desemboquen en crisis
- **Autoinstrucciones positivas**: tener un diálogo interno positivo para hacer frente a las dificultades

