



CÓMO ACTUAR EN CASO DE PRESENTAR UN ATAQUE DE ANSIEDAD

¿QUÉ ES?

Es la aparición rápida de sensación intensa de miedo que anula la razón, exista o no un peligro real.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas incluyen preocupación, intranquilidad y posiblemente síntomas físicos, como cambios en la frecuencia cardíaca, boca seca, palidez, sudoración, sensación de hormigueo en extremidades, entre otras.

¿CÓMO CALMAR UN ATAQUE DE ANSIEDAD?

1 Reconoce los pensamientos angustiantes

y trata de plantear ideas alternativas menos catastróficas a esos pensamientos.

2 Quédate donde estás,

no trates de escapar o evadir la situación. Intenta enfrentar tus miedos y aprender que no existe ningún peligro a pesar de que lo percibas así.

3 Realiza un ejercicio de respiración.

La respiración profunda o diafragmática baja las pulsaciones y los síntomas físicos descienden.

4 Identifica qué te encuentra experimentando síntomas de ansiedad.

5 Recuerda que no estás ante un peligro,

trata de recordar las siguientes frases y repetirlas ante la aparición de sus síntomas: "esto va a pasar", "conforme van avanzando los minutos voy a estar mejor", etc.

6 Conéctate al presente.

Observa y escucha todo lo que te rodea. Desvía la atención de las sensaciones corporales que estás experimentando.

7 Vuelve a tus tareas.

Tan pronto como puedas vuelve a lo que estabas haciendo y continúa con lo que tenías planeado.



Recuerda que no estás solo o sola, acércate con un amigo o amiga, docentes, familiares o bien con algún o alguna profesional de la salud.



Por una colmena
SEGURA
ES MEJOR PREVENIR

Recuerda pensar antes de actuar
800 SEGURUG (7348784)
sos@ugto.mx

