



CÓMO ACTUAR EN CASO DE PRESENTAR UN ATAQUE DE ANSIEDAD

ES MEJOR PREVENIR

¿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 repetírtelas 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

Recuerda pensar antes de actuar
800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

