Crisis de ansiedad: qué hacer

Sigue los pasos en orden, de arriba abajo. Si es la primera vez, si dudas de si es ansiedad o si hay riesgo físico, busca ayuda urgente.

1. Ancla el cuerpo

Frenar la primera oleada de alarma física.

1. Siéntate o apóyate en algo firme.
2. Apoya bien los pies en el suelo.
3. Baja los hombros y afloja las manos y la mandíbula.

2. Respira con la exhalación más larga

Alargar la salida del aire ayuda a bajar la activación.

1. Respira por la nariz durante 4 tiempos.
2. Cuenta hasta 6 mientras sueltas el aire despacio por la boca.
3. Repite unas cuantas veces, sin forzar el aire.

3. Vuelve al aquí y ahora

Reorientar la atención cuando la mente avisa de un peligro que no está.

1. Di en voz baja dónde estás y qué día es.
2. Nombra 5 cosas que puedes ver a tu alrededor.
3. Toca un objeto y nota su textura; da un sorbo de agua si tienes cerca.

4. Deja pasar la ola

La crisis sube hasta un punto máximo y luego cede; no tienes que pelear con ella.

1. Esto es ansiedad muy intensa y pasajera.
2. No luches contra ella; deja que suba y baje mientras respiras lento.

Cuándo buscar ayuda urgente

1. Dolor en el pecho, desmayo o dificultad intensa para respirar.
2. Es la primera vez o los síntomas son distintos a otras veces.
3. Pensamientos de hacerte daño o miedo por tu seguridad.
4. En esos casos, busca atención médica urgente o llama a emergencias.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo