Plan para ataques de pánico

Completa el plan fuera del ataque, cuando estés en calma.

Mis primeras señales de aviso

lo que suele avisarme de que empieza, en el cuerpo y en el pensamiento.

Dónde puedo apoyarme y a quién aviso

un lugar para sentarme y una persona de confianza.

Una frase breve para leer durante el ataque

algo corto y realista: "esto es pánico, sube y luego baja".

Mi primer paso corporal durante el ataque

exhalar lento, apoyar los pies y nombrar dónde estoy.

Qué hago después

descansar, anotar qué ayudó y revisar si necesito consulta.

Si los síntomas son nuevos, intensos o parecen una emergencia médica (dolor de pecho, dificultad fuerte para respirar), busca atención urgente.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo