

El círculo de una crisis de pánico

Sigue las cinco casillas del círculo con lo que pasó en un episodio real, y busca el momento más temprano donde tú o tu familiar pueden responder distinto.

Sensación corporal ambigua
un síntoma físico que aparece sin explicación clara, como corazón acelerado, falta de aire, mareo, hormigueo u opresión en el pecho.

↓

Interpretación catastrófica
qué cree la persona que significa esa sensación, por ejemplo "me va a dar un infarto", "me voy a desmayar" o "estoy perdiendo el control".

↓

Más síntomas físicos
el miedo dispara la alarma del cuerpo y las sensaciones se intensifican, con sudor, temblor, respiración rápida y más palpitaciones.

↓

Miedo a perder el control
la sensación de que algo terrible es inminente y de que no se puede parar lo que está pasando.

↓

Evitación
evitar el lugar, la persona o la situación donde ocurrió para no volver a sentirlo. A corto plazo alivia y a largo plazo agranda el miedo.

↓

Tu punto de quiebre. ¿Dónde y cómo cortar el círculo?
describe un episodio real y elige el eslabón más temprano donde podrían responder distinto, como nombrar la sensación, recordar que el episodio pasa solo, respirar despacio o quedarse en el lugar en vez de huir.

El círculo se repite y refuerza el miedo

Escribe pensando en un episodio concreto y reciente. Un ataque de pánico es muy intenso pero no es peligroso en sí mismo y suele durar pocos minutos. Si aparece un dolor de pecho nuevo o hay dudas médicas, conviene consultar con un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde \$10 USD
Escanea y agenda con un psicólogo