

¿Qué son?

Apariciones repentinas de una sensación incontrolable de malestar intenso, miedos o terror que usualmente está asociada a una idea de catástrofe inminente, sensación de muerte, de desconexión con el cuerpo y pérdida de control junto con una urgente necesidad de huir de la situación.

¿Cómo reconocerlos?

Algunos síntomas son:

- Sudoración.
- Temblor en extremidades.
- Sensación de falta de aire.
- Palpitaciones o aumento de la frecuencia cardíaca.
- Náuseas o molestias abdominales.
- Inestabilidad, mareo o desmayo.
- Hormigeo.
- Opresión o malestar en el pecho.
- Miedo a morir.
- Miedo a perder el control o la cordura.
- Sensación de entumecimiento o hormigueo.
- Escalofríos.



¿Qué hacer?

Detectá lo más pronto posible los síntomas y su gradual aumento

Buscá un lugar tranquilo para calmarte.

Respirá profunda y conscientemente, puedes ayudarte con un bolsa de papel.

Recordá que de un ataque de pánico nadie se muere, y menos vos que ya has pasado por uno .

Utilizá una técnica para desviar tu atención: puedes decir el abecedario al revés, contar los números de 100 al 1 de dos en dos, identificar objetos a tu alrededor y contarlos, sentir la textura de tu ropa o algún objeto cercano, recordar 5 objetos de tu habitación, etc.

Si después de intentar calmarte no lo logras y tus síntomas incrementan, puedes visitar un centro de salud.

Practicar meditación y tener estilos de vida saludable puede ayudarte a controlar los ataques de pánico a futuro



Has click en las imágenes celestes para ver vídeos

