



# CRISIS DE ANSIEDAD

Ps. Jacqueline Hurtado T.

La ansiedad es una respuesta emocional normal que surge de forma automática en situaciones de amenaza o peligro para prepararnos para la lucha o huída.

Su intensidad dependerá de la evaluación que hacemos de la situación o del hecho que la produce.

Gracias a la ansiedad nuestra especie ha sobrevivido a lo largo del tiempo, por lo tanto es una emoción que forma parte de nuestra existencia.

## ¿Cómo reconocemos una crisis de ansiedad?

La crisis de ansiedad es una sensación de desesperación momentánea. A diferencia de un trastorno de ansiedad, que se presenta a lo largo del tiempo.

Ambos pueden generar activación física, donde nuestro cuerpo dispara muchos procesos: sudoración excesiva, malestares respiratorios, gastrointestinales, cardiacos, respiratorios, musculares, etc.

## ¿Qué hacer durante una crisis?

- Busca un lugar tranquilo donde puedas estar. Si puedes, solicítale a alguien de tu entorno que te acompañe entregándote calma y seguridad.
- Darte autoinstrucciones. Estoy bien, respirar lentamente, estoy tranquilo, esto va a pasar.
- Controlar tu respiración, respirar en forma lenta y profunda. Trata de contar tus respiraciones.
- Sustituir los pensamientos irracionales negativos para generar pensamientos más realistas. Por ejemplo: Al pensamiento "me voy a morir" más vale preguntarse "realmente me voy a morir"
- Cuando estés más calmad@, trata de aceptar la emoción eso te ayudará a disminuir el miedo ante futuras crisis
- Luego de la crisis, lo ideal es conversar con un especialista para poder enfrentar este problema



## SINTOMAS CRISIS ANSIEDAD o CRISIS DE PANICO

- Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca.
- Sudoración.
- Temblor o sacudidas.
- Sensación de dificultad para respirar o de asfixia.
- Sensación de ahogo.
- Dolor o molestias en el tórax.
- Náuseas o malestar abdominal.
- Sensación de mareo, inestabilidad, aturdimiento o desmayo.
- Escalofríos o sensación de calor.
- Parestesias (sensación de entumecimiento o de hormigueos).
- Desrealización (sensación de irrealidad) o despersonalización (separarse de uno mismo).
- Miedo a perder el control o de "volverse loco".
- Miedo a morir

