

ATAQUES DE PÁNICO

¿QUÉ HACER?

Grounding

Psicoeducación

Psicoterapia

Mentalización

Autocuidado

Mindfulness

Respiración



# ATAQUES DE PÁNICO

**Los ataques de pánico se caracterizan por diversos síntomas intensos mantenidos en el tiempo, tales como:**

- \* Miedo a la muerte o a perder el control.**
- \* Reacciones físicas : Taquicardia, opresión en el pecho, sudoración, temblores y otros.**
- \* Sensación de irrealidad o de desconexión.**

# ATAQUES DE PÁNICO

Las causas están relacionadas a factores genéticos, altas cargas de estrés, desencadenados por situaciones que están fuera de nuestra comprensión.

Los factores de riesgo pueden ser antecedentes familiares, consumo excesivo de cafeína, tabaco u otros estimulantes, cambios importantes en la vida diaria, sucesos traumáticos que hayan acontecido.

# ATAQUES DE PÁNICO

¿Qué puedo hacer?

**Psicoterapia:**

**Acudir a un profesional y comenzar un proceso psicoterapéutico para encontrar herramientas que te ayuden a confrontar estas situaciones.**

**Grounding:**

**Es una práctica que ayuda a las personas a conectarse nuevamente con la realidad, es tan sencilla como por ejemplo sentir el suelo con los pies descalzos, sentir diferentes texturas con las manos, etc.**

# ATAQUES DE PÁNICO

¿Qué puedo hacer?

**Psicoeducación:**

Educarme a través de fuentes confiables y acompañado por un psicoterapeuta sobre los ataques de pánico.

**Mindfulness:**

Ésta práctica nos ayuda a conectarnos con nosotros mismos, a poner más atención al presente. Puedes comenzar por técnicas sencillas como por ejemplo pequeñas meditaciones guiadas al comienzo de tu día.

**Autocuidado:**

Cuídate, no consumas en exceso lo que sabes que te hace mal, los estimulantes pueden incrementar los ataques de pánico. Ten rutinas adecuadas, ten tiempo de descanso.

# ATAQUES DE PÁNICO

¿Qué puedo hacer?

**Mentalización:**

Puedes entrenar ejercicios de mentalización que ayuden a bajar la intensidad de las sensaciones que te ha producido el ataque de pánico, por ejemplo:

Cuenta mentalmente de 1 a 10, visualizando en tu mente cada número. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Vamos avanzar. Repite el ejercicio anterior, ahora visualizando los números con un color a tu elección.

Ahora, imagina tu color preferido Tómalo y colócalo en los números del próximo ejercicio. Mentaliza:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.