

INFOGRAFÍA

Crisis de ansiedad y crisis de pánico

Contención y Orientación Psicosocial de la DET

#HazQueTuSaludMentalEstePrimero

Abril de 2024

Alguna vez te has sentido fuera de ti o esa sensación de que algo te está pasando y la angustia de no saber ¿qué está pasando? O que el miedo es tan intenso y se apodera de ti ¿sin poder controlarlo? Es por ello, que, en esta ocasión desde la **Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental**, hemos traído el gran tema que en más de alguna vez hemos escuchado, **referente a la crisis de ansiedad y de pánico**.

En definitiva, para seguir abordando este tema debemos conocer y distinguir de que tratan y aprender de ello.

Ansiedad

La ansiedad la podemos tener todos, lo que cambia en una crisis de ansiedad, es una avalancha súbita de malestares intensos, relacionados con un futuro catastrófico, pensamientos excesivos y persistentes de falta de control de la vida, que en pocos minutos alcanza su máxima intensidad. El malestar consiste en una serie de síntomas físicos (palpitaciones, sudoración, temblores, entre otros).



Pánico

La crisis de pánico está caracterizada por un miedo irracional de que algo malo va a ocurrir, “me voy a morir”, asociado a síntomas físicos, tales como; Sensación de asfixia, náuseas, malestar estomacal, sensación.

¿Cuál es la diferencia entre estas dos crisis?

- La ansiedad a menudo se relaciona con una situación específica. Tiende a aumentar y continúa durante algún tiempo, enfocado a pensamientos excesivos.
- Una crisis de pánico comienza de forma repentina y disruptiva con la idea catastrófica de que la muerte es inminente (ideas irracionales a la base).

¿Cómo podemos evitar que nos sucedan estas crisis?

1

Aprende a detectar los síntomas que aparecen y desencadenan en una crisis de ansiedad.

2

Aprende a mirar de otra forma la realidad. Ocuúpate en reemplazar pensamientos catastróficos por otros más ligados a tu control (Puedo manejarlo).

3

Respira profundamente y maneja el estrés cuando se presenten los síntomas.

4

Mira los obstáculos como oportunidades, práctica y entrénate para asimilar y lo que te sucede a nivel corporal, emocional y psicológico. Retoma el control. Tú puedes y no estás solo(a).