

QUE É A ANSIEDADE?

- A ansiedade é un mecanismo de alerta que ten o noso corpo.
- Prové dunha emoción básica que é o medo.
- A ansiedade avísanos de que hai unha situación que estamos vivindo e que temos que revisar.
- É preciso entender a ansiedade, analizar de onde procede e pedir axuda.

SÍNTOMAS DA ANSIEDADE

PREVIOS A UNHA CRISE:

- Dor física constante: dores de cabeza ou estómago.
- Estado de alerta, inquietude ou hiperactividade.
- Dificultade para conciliar o sono, pesadelos e insomnio.

DURANTE UNHA CRISE:

- Respiración rápida. Sensación de afogo ou falta de aire.
- Nerviosismo ou tensión.
- Sudación.
- Taquicardias.

COMO ATALLAR UN ATAQUE DE ANSIEDADE?

NO MOMENTO DA CRISE:

- Vai a un lugar tranquilo e seguro.
- Realiza técnicas de respiración-relaxación:
 - Pon as mans abertas diante túa. Inspira aire e expúlsao cara a un dos dedos como se fose unha candeia. Baixa un dedo en cada respiración. Repite canto consideres necesario.
 - Respiración 6-4: inspira durante 4 segundos e expira en 6.
- Relaxación corporal: realiza pequenas masaxes na cabeza e nas cervicais.
- Escaneo corporal: pecha os ollos e vai analizando como te sentes dende os pés ata a cabeza.

A CURTO PRAZO:

- Analiza o detonante da crise e de onde provén a ansiedade.
- Pide axuda no teu contorno: amigos, compañeiros, profesores, familia...
- Tenta facer actividades que te relaxen o resto do día: escoitar música, pasear, xogar coa mascota, ler...

A MEDIO PRAZO:

- Mellora os teus hábitos de vida:
- Alimentación: prioriza alimentos reais fronte aos ultraprocesados. Evita as bebidas enerxéticas, o tabaco e o alcohol.
- Sono: realiza unha rutina de sono. Apaga as pantallas 1h antes de ir durmir, medita, toma unha bebida quente...
- Deporte: activa o teu corpo uns minutos ó día. Camiñar, bailar, correr ou calquera deporte.
- RRSS: fai un bo uso (menos de 1h30min ao día). Non te compares con outros perfís.

A LONGO PRAZO:

- Infórmate e fórmate sobre a ansiedade e como xestionala.
- Busca recursos terapéuticos.
- Vai a terapia se é posible.

COMO PODO AXUDAR A ALGUÉN CUNHA CRISE DE ANSIEDADE?

RECOÑECE OS SIGNOS DE ALERTA:

- Respiración rápida.
- Tremor de mans.
- Sensación de afogo ou falta de aire.
- Choros que non se poden controlar nin parar.

MANTÉN A CALMA: a túa serenidade é reconfortante, dálle sensación de control á persoa afectada e axuda a calmar a súa angustia.

PROPORCIÓNALLE UN LUGAR

TRANQUILO E SEGURO: mellor ao aire libre e con sensación de frío.

SÉ UN APOIO SILENCIOSO:

Ás veces é suficiente con estar presente e facer unha escoita activa.

RESPIRACIÓN CONSCIENTE:

Axúdalle e guía a respiración.

PREGUNTAR E VALIDAR: Unha vez

chegue á calma, analízade a causa da crise e valida SEMPRE as súas emocións.

RECURSOS GRATUÍTOS

Blog de Desansiedad:

<https://www.desansiedad.com/blog>

12 recursos gratuítos:

<https://www.psicoterapiaviloria.com/post/12-recursos-gratuitos-para-calmar-la-ansiedad-y-el-estr%C3%A9s-durante-la-pandemia>

Caderno de exercicios de ansiedad:

<https://gamanpsicologia.com/material-descargable/>

Maleta de ferramentas terapéuticas:

<https://www.psicoyudarteonline.es/recursos/>

Somos Estupendas, recursos gratuítos:

<https://somosestupendas.com/>

Psikevirtual: centro de axuda psicolóxica gratuita. Chamadas atendidas e supervisadas por psicólogos.

<https://www.psikevirtual.com/landing-psikevirtual/?>

[gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwncWvBhD_ARIsAEb2HW_thiifyxYPnlGJNsqsSKK7cf8r8PnBR5CsHmWI1FGO22MAS6-fbOrcaAtKzEALw_wcB](https://www.psikevirtual.com/landing-psikevirtual/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwncWvBhD_ARIsAEb2HW_thiifyxYPnlGJNsqsSKK7cf8r8PnBR5CsHmWI1FGO22MAS6-fbOrcaAtKzEALw_wcB)

QUE É A ANSIEDADE?

QUE FAGO ANTE UNHA CRISE?

COMO PODO AXUDAR A OUTRAS PERSOAS?

AQUÍ ATOPARÁS PAUTAS, CONSELLOS E RECURSOS PARA XESTIONAR UNHA CRISE DA ANSIEDADE

ESCANEA O QR E DESCARGA PARA CONSULTALO CANDO PRECISES

