

# QUE É UN ATAQUE DE PÁNICO?

- É un tipo de ataque de ansiedade. Adoitan ser repetitivos.
- Está relacionado coa emoción do medo. Xeralmente medo a morrer ou a que lle pase algo negativo a alguén importante.

## SÍNTOMAS

- Molestias ou dor de peito.
- Medo a morrer, á perda de control ou a que lle ocorra algo grave a alguén querido.
- Mareo, náuseas ou malestar estomacal.
- Sensación de asfixia ou dificultades para respirar.
- Taquicardias, palpitacións ou formigueo.
- Sudación, calafríos ou tremores.
- Pensamentos obsesivos, ruminación ou pensamentos intrusivos.

## COMO ATALLAR UN ATAQUE DE PÁNICO?

### 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.
- Avisa alguén que te axude a relaxarte, con quen te sintas ben.
- Razona se ese medo é probable ou non e se hai algo que estea nas túas mans.

### A CURTO PRAZO:

- Analiza o detonante da crise e de onde procede o medo.
- Leva contigo un obxecto antiestrés: un anel, unha bóla...
- Descansa e reduce o estrés. Busca actividades que te relaxen e te fagan sentir ben: un paseo pola natureza, quedar con alguén, escoitar música, ler...

### A MEDIO E LONGO PRAZO:

- Mellora os teus hábitos de vida:
- Hábitos: evita as bebidas enerxéticas, o tabaco e o alcohol.
- Sono: realiza unha rutina de sono. Apaga as pantallas 1h antes de ir durmir.
- Deporte: activa o teu corpo uns minutos ó día. Camiñar, bailar, correr ou calquera deporte.
- Practica mindfulness ou meditación.
- Infórmate e fórmate sobre os ataques de pánico e como xestionalos.
- Vai a terapia se é posible.

## COMO PODO AXUDAR A ALGUÉN CUN ATAQUE DE PÁNICO?

**MANTÉN A CALMA:** a túa serenidade é reconfortante e transmítelle sensación de control á persoa afectada.

**PROPORCIÓNALLE UN LUGAR  
TRANQUILO E SEGURO:** mellor no exterior.

**RESPIRACIÓN CONSCIENTE:**  
Axúdaa e guía a respiración.

**PREGÚNTALLE:** non supoñas que precisa esa persoa, mellor preguntalle como a podes axudar.

**FÁLALLE:** sempre con frases curtas e simples. Cando chegue á calma, tentade analizar xuntos cal foi o detonante da crise e de onde procede o medo.

**PREGUNTAR E VALIDAR:** trata de entender como se sente esa persoa e valida os seus sentimentos, aínda que os consideres esaxerados.

## RECURSOS GRATUÍTOS

Curso gratuíto de Desansiedad para ataques de pánico:  
<https://www.desansiedad.com/curso/ataque-ansiedad-panico-que-hacer>

App Petit Bambou: sesións gratuítas de meditación e prácticas guiadas de respiración.

Estratexias prácticas para afrontar un ataque de pánico:  
<https://www.psicoyudarteonline.es/como-enfrentar-reducir-ataques-de-ansiedad-panico/>

Somos estupendas. Consellos para xestionar un ataque de pánico, pautas de autocoidado e acceso a ferramentas de xestión da ansiedade:  
<https://somoestupendas.com/que-hacer-cuando-me-dan-ataques-de-panico/>

Psikevirtual: centro de axuda psicolóxica gratuíta. Chamadas atendidas e supervisadas por psicólogos.  
[https://www.psikevirtual.com/landing-psikevirtual/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwncWvBhD\\_ARIsAEb2HW\\_thiifyxYPnlGJNsqsqSKK7cf8r8PnBR5CsHmWl1FGO22MAs6-fbOrcaAtKzEALw\\_wcB](https://www.psikevirtual.com/landing-psikevirtual/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwncWvBhD_ARIsAEb2HW_thiifyxYPnlGJNsqsqSKK7cf8r8PnBR5CsHmWl1FGO22MAs6-fbOrcaAtKzEALw_wcB)

## QUE É UN ATAQUE DE PÁNICO?

## QUE FAGO ANTE UNHA CRISE?

## COMO PODO AXUDAR A OUTRAS PERSOAS?

AQUÍ ATOPARÁS PAUTAS,  
CONSELLOS E RECURSOS PARA  
XESTIONAR UNHA CRISE DE PÁNICO

ESCANEA O QR E DESCARGA PARA  
CONSULTALO CANDO PRECISES

