



### COM IDENTIFICAR UN ATAC O CRISIS D'ANSIETAT:

Un atac de pànic és l'aparició temporal i aïllada d'una por o malestar intens acompanyat d'una activació fisiològica i motora exagerada. Cal que es donin com a mínim quatre d'aquests símptomes:

#### Símptomes fisiològics:

✚ Taquicàrdia.	✚ Molèsties precordials – dolor toràcic.
✚ Sudoració, sufocacions o calfreds.	✚ Sensació de pressió al pit.
✚ Tremolors, tensió muscular,..	✚ Sensació d'estar-se ofegant.
✚ Sensació de formigueig a les mans i/o peus o de tenir-los adormits.	✚ Hiperventil·lació (la pròpia persona augmenta la freqüència respiratòria).
✚ Sentir una part del cos engarrotada.	✚ Mareig o sensació d'instabilitat.
✚ Nàusees, molèsties abdominals.	✚ Pèrdua de consciència o mareig.

#### Símptomes motors i cognitius:

✚ Hiperactivitat.	✚ Sentiments d'inseguretat, de preocupar-se, dificultat per prendre decisions.
✚ Dificultats per expressar-se verbalment.	✚ Por a descontrolar-se, a tornar-se boig.
✚ Moviments desorganitzats.	✚ Creure que et pots morir.
✚ Paralització motora.	

Aquests símptomes solen anar acompanyats d'un elevat nivell d'activació cognitiva i això fa que sovint es visqui amb molta més por. Solen iniciar-se de forma sobtada i arribar a la seva màxima expressió en els primers 10 minuts.

## COM ACTUAR DAVANT UNA CRISIS D'ANSIETAT

Aproximadament un 10% de la població experimenta en alguna ocasió una crisi d'ansietat. Per aquest motiu, ens cal:

1. Saber **detectar** els símptomes de la crisi d'ansietat.

2. **Reconèixer** que no es tracta de cap infart ni res semblant i que per tant, haurà de **mantenir la calma**. Cal que actuem per rebaixar la nostra ansietat per viure-ho d'una forma menys angoixant i fer desaparèixer les sensacions físiques.

3. **Controlar la respiració:**

- ✚ Posa una mà sobre el pit i l'altre sobre l'abdomen.
- ✚ Esforça't per respirar a un ritme tranquil: cada 4 o 5 segons. Agafa aire a poc a poc i ens concentra't en com es mou la mà que tenim sobre el nostre abdomen.
- ✚ Cal fer arribar l'aire fins la part de baix dels pulmons i retenir l'aire durant 2 segons.
- ✚ Deixa anar l'aire amb tranquil·litat.
- ✚ Repeteix l'exercici fins aconseguir relaxar-te.

4. **Les 10 regles "DE LA POR"**: si les recordem mentre fem l'exercici de la respiració, aconseguirem disminuir encara més les sensacions tant desagradables:

- |  |  |
|--|--|
| ✚ Les sensacions són reaccions corporals normals.            | ✚ Observa com i quan va marxant.   |
| ✚ No són perjudicials, només desagradables.                  | ✚ És una oportunitat per avançar, no la vulguis perdre.                              |
| ✚ No afegeixis pensaments negatius                           | ✚ Pensa en el que has fet: el que has aconseguit fins ara el que estàs aconseguint). |
| ✚ Escribeu el que està succeint al teu cos en aquest moment. | ✚ Planifica què faràs després, comença a decidir-ho ara.                             |
| ✚ Espera que passi la por, deixa temps i accepta-la.         | ✚ Comença a fer-ho lentament, sense pressa.  |

5. Posa atenció a tots els canvis que siguin un **signe de millora i reforça't**: "ja estic millor, m'estic calmant," ,...

## **PREGUNTES FREQUENTS**

### **Què fer quan tenim una persona al davant que està patint un atac de pànic?**

- ✚ Capta la seva atenció i explica-li que físicament està bé.
- ✚ Dona-li pautes per poder controlar la respiració
- ✚ Reforça positivament tot allò que vegis que millora perquè ella noti que millora.

### **Quant temps dura un atac de pànic?**

La simptomatologia es presenta de forma progressiva, arribant al punt màxim al cap d'uns 10 minuts i finalitzant als 20 – 30 minuts.

### **Em puc morir d'un atac de pànic?**

De cap manera. Com que penses que t'estàs asfixiant, respires molt més fort i és això el que produeix moltes de les sensacions físiques que et fan creure que estàs patint un infart o un atac de cor.

### **Necessito prendre medicació?**

En un primer moment no és necessari prendre cap tipus de fàrmac, però si les pateix habitualment, si es presenten sense motiu aparent, si causen un trastorn a la seva rutina, és preferible consultar a un metge. D'aquesta manera ell podrà establir diagnòstic, recomanar la medicació si és necessari i/o derivar a altres professionals.

## **CANVIA LA TEVA ACTITUD DAVANT LA POR**

Progressivament has d'anar canviant el que penses sobre la por. A mesura que anem aprenent coses, hem d'incorporar altres maneres d'actuar davant allò que tant ens imposa. Així podem començar a adoptar i fer habitual en la nostra manera de viure un canvi d'actitud.

1. **APREN A TOLERAR ELS SÍMPTOMES DE PÀNIC QUAN APAREGUIN .** No t'has d'esforçar en fer-los desaparèixer. Marxaran a mesura que aprenguis a permetre'ls.
2. **ACCEPTA LA INCOMODITAT QUE ET PRODUEIXEN AQUESTS SÍMPTOMES, ...** ja marxaran.
3. **NO INTENTIS ALLIBERAR-TE RÀPIDAMENT DELS SÍMPTOMES.**
4. **NO FUGIS, NO VULGUIS ESCAPAR,** ara és el moment d'aplicar els exercicis que has après.
5. **NO TINGUIS VERGONYA.** Els del teu voltant estan per les seves coses, no estan pendents de tu.
6. **BUSCA AJUDA.** Si és possible amb persones de la teva confiança.
7. **NO T'AMAGUIS NI FUGIS DEL PROBLEMA.** Si volem trobar solució a qualsevol problema l'hem de saber entendre bé per poder-lo resoldre. No el podem deixar pendent, ... tot sol no es resoldrà.