

## **Ansiedad y crisis de pánico:**

### **Recomendaciones**

- 1. No consumir té, café, Coca-cola ®, bebidas oscuras, energizantes; no se recomienda el trasnocho, ni el uso de sustancias psicoactivas.*
- 2. Recuerda tomar tus medicamentos con la regularidad indicada por tu psiquiatra, y máximo 1 hora después del horario recomendado.*
- 3. En caso de crisis: Aplicar 1-2 sprays sublinguales del medicamento para la ansiedad, cada 15 minutos por una hora (en total 4 veces) y realizar ejercicios de respiración.*

### **Ejercicios de respiración**

*-Tomar aire por una fosa nasal inspirando al máximo, y luego, soltar aire por la otra fosa nasal. Realizar este ejercicio cuantas veces sea necesario hasta sentirse relajado.*

- 4. Recuerda esta experiencia si en algún momento hay una nueva crisis. Es un decirle a tu cerebro “no me morí, no pasó eso tan grave que creía”, “lo pude superar”.*
- 5. Recuerda que en el trastorno de ansiedad y crisis de pánico, el cerebro te hace pensar cosas que no son, sentir cosas que no son. Es como si te jugara sucio y estuvieras en una escena trágica que generalmente nunca sucede.*
- 6. Asiste a tus citas de psicoterapia y psiquiatría para encontrar y tratar las verdaderas causas que te activan la ansiedad.*
- 7. No suspender la medicación de manera abrupta. Deja que el especialista haga su trabajo.*
- 8. En caso de necesidad de ayuda o inquietudes, comunícate con tu especialista.*
- 9. Lleva un registro de esos momentos de ansiedad y pánico, y trata de encontrar por qué aparecieron. Coméntalos en tu terapia.*
- 10. Recuérdale a tu psiquiatra si hay uso de cigarrillos, alcohol o sustancias psicoactivas.*
- 11. Recuerda que una infancia donde hubo maltrato físico y psicológico en la familia, puede estar relacionada con signos y síntomas parecidos. Consulta con tu psiquiatra.*