



## [Crisis de ansiedad recomendaciones y prevención](#)

Publicado el 23 Julio, 2010 por en Blog <http://destres.wordpress.com>

Según un informe de la [SEFAC](#) (Sociedad Española de Farmacia Comunitaria) **al menos el 10 % de la población lo padece o ha padecido una crisis de ansiedad** y por ello es muy importante conocer algunas medidas de prevención que se pueden adoptar, tanto por el que la sufre como por la persona que esté al lado de alguien que lo esté padeciendo.

Pero antes es importante responder a una pregunta:

### **¿Qué es una crisis de ansiedad?**

La crisis de ansiedad es la aparición temporal más o menos repentina ante alguna situación real o imaginada de alerta que conlleva una activación fisiológica y motora exagerada y de pensamientos que producen miedo a lo que se siente e incluso miedo a morir.

Aparecen tanto **síntomas fisiológicos**, como activación de frecuencia cardíaca, sensación de ahogo, sudoración fría o caliente, sensación de opresión en el pecho, tensión muscular, hiper o hipo ventilación producida por un cambio en el ritmo respiratorio ya sea más acelerado de lo normal o por el contrario por la sensación que incapacidad de respirar normalmente y también **síntomas motores**, como sensación de adormecimiento en las manos o los pies, sensación de hormigueo, acorchamiento, y un largo etc.

Así que una vez que sabemos cuales son los síntomas una de las recomendaciones que se dan son:

Primero ser consciente de que **esta sintomatología** cuando se produce de modo repentino es una señal para pensar que lo que está produciéndose **es una crisis de ansiedad**.

Por lo tanto, saber que estamos más nerviosos de lo normal e intentar serenarse. Aunque esto es un tanto difícil en dicho estado, pero por lo menos darse cuenta que **es una situación de alarma desproporcionada**.

Tratar en estos momentos de sentir nuestra respiración y nada mejor para esto que poner una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen e intentar regularizar el ritmo respiratorio que seguro está alterado.

Es recomendable inspirar por la nariz y expulsar el aire por la boca, haciéndolo de manera lo más lenta que nos sea posible y mantener la atención en nuestra respiración.



Universo

Yoga.com

A medida que este ritmo respiratorio se vaya calmando, debe fijar la **atención en los cambios fisiológicos positivos** que esta práctica está realizando en el resto de síntomas, ya que si se observa notará que las palpitations del corazón también tenderán a normalizarse.

Y repetirse mentalmente que ya está pasando, que ya se está calmando le ayudará a recobrar el control de la situación.

**Si es una persona que está siendo testigo de una crisis de ansiedad de otra persona, tendrá que CAPTAR SU ATENCIÓN, para ayudarlo a reconocer que no se va a ahogar, que todo está bien y ayudarlo a realizar el proceso de respiración consciente.**

Con ello conseguirá que la situación poco a poco se calme y que la persona ayudada consiga volver a un ritmo respiratorio normal y por lo tanto también su nivel de nerviosismo disminuirá.

Estas son una recomendaciones que todos debemos conocer y además utilizar al encontrarnos en una situación de crisis de ansiedad, porque es más frecuente de lo que a priori se puede pensar.

Archivado bajo: [Artículos Científicos](#), [Cursos de Gestión de Estrés](#), [Respiración](#), [Técnicas de respiración](#), [estrés](#) | Etiquetado: [ansiedad](#), [cambios fisiológicos en ansiedad](#), [crisis de ansiedad](#), [prevención crisis ansiedad](#), [síntomas de crisis de ansiedad](#)