



—Diez Consejos Trastorno de Pánico

Desarrollado en Colaboración con Proveedores de FBH & la Comisión Consultiva del
Consumidor y Asuntos Familiares

- 1. Infórmese sobre el trastorno de pánico.** “Luchar o huir” es la defensa natural del cuerpo contra el peligro. El pánico ocurre cuando el sistema corporal de luchar o huir se enloquece. Usted ha aprendido a tener miedo de esta reacción natural. Adquirirá el poder y control sobre sus reacciones cuando entiende las causas de sus sentimientos de ansiedad y cuando sabe cómo correctamente interpretar las reacciones de su propio cuerpo contra el estrés. Aunque los ataques de pánico son espantosos, no son infartos. No son amenazadores a la vida.
- 2. Hay un proceso de tres pasos** que se han usado por varios años en el tratamiento del trastorno de pánico. Para empezar, se recibe información sobre la ansiedad y el trastorno de pánico. Luego, se aprenden habilidades de cómo respirar y pensar para ayudarle a enfrentar las situaciones que le causan ansiedad. Por último, trabajará con su terapeuta para lentamente exponerse a las sensaciones que producen pánico en su cuerpo y las situaciones que las causan.
- 3. El evitar la situación es su enemigo.** El trastorno de pánico se empeora cuando evita lo que le da miedo. El evitar lo que le da miedo le puede ofrecer alivio inmediato, pero también se puede empeorar la situación a largo plazo. Cuando evita lo que le da miedo, el cuerpo y la mente no pueden aprender a analizar correctamente los sentimientos presentes cuando sufre un ataque de pánico. Las sensaciones son parte del sistema de luchar o huir; no se le hace daño.
- 4. Cambie su ritmo de respirar.** Mucha gente que padece del trastorno de pánico suele respirar aceleradamente. Es posible que respire con alientos breves y superficiales durante el transcurso del día, que le hace fácil entonces dejarse llevar por el pánico. Aprender a respirar apropiadamente durante el día y mientras está sufriendo un ataque de pánico puede ayudar a reducir las sensaciones físicas de ansiedad y pánico.
- 5. Cambie su modo de pensar.** La gente que sufre ataques de pánico suele decirse cosas bastante miedosas. Puede trabajar con su terapeuta para aprender a percatarse más de sus propios pensamientos y cómo provoca ansiedad y pánico. Aprenderá a usar sus pensamientos para enfrentar su ansiedad, no para evitarla.
- 6. Tome los medicamentos según el acuerdo.** Los medicamentos no curarán los trastornos de pánico, pero pueden ayudarle a manejar los síntomas mientras recibe la psicoterapia.
- 7. Cree apoyo a través de familiares, amistades, y grupos de apoyo de gente igual.** Los familiares y amigos le pueden ayudar a enfrentar y superar sus miedos. También puede ser práctico compartir sus problemas tanto como sus éxitos con otras personas en un grupo de apoyo o de autosuficiencia.
- 8. Sea optimista.** Establezca metas personales. Puede aprender a manejar su ansiedad y vivir una vida completa y productiva.
- 9. Guarde un diario.** Puede descubrir que hay ciertas situaciones que le provocan el pánico. Al prestar atención a estas situaciones y apuntarlas, puede aprender a reconocerlas y controlar sus reacciones.
- 10. Técnicas para el manejo de estrés,** como la meditación, pueden ayudar a la gente que padece de trastornos de ansiedad a tranquilizarse y puede mejorar los efectos de terapia. Además, ejercicios aeróbicos pueden tener un efecto tranquilizante. Sea consciente que la cafeína, ciertas drogas ilícitas, y hasta algunos medicamentos que se encuentran en la farmacia pueden aumentar los síntomas de los trastornos de ansiedad.