

Sens. de asfixia
Sentimientos de
separación
Sentimientos de
irrealidad

Náuseas y malestar
estomacal
Entumecimiento
u hormigueo en
cuerpo

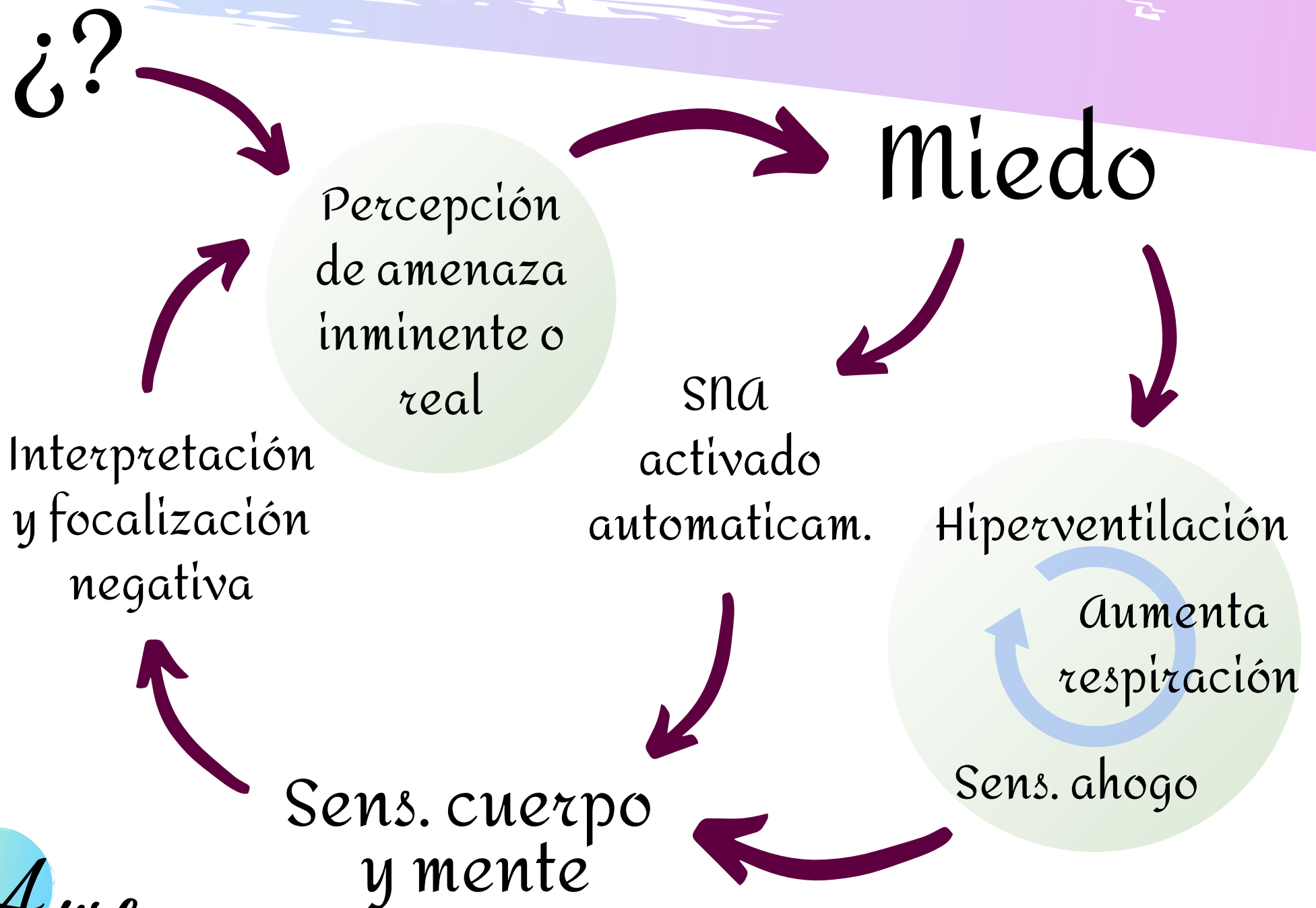
02. QUÉ ES UN ATAQUE DE PÁNICO

Temblor o
estremecimiento
Palpitaciones,
frecuencia
cardíaca rápida

Dolor pecho
Mareo o sensación
de desmayo
escalofrío o
Sudoración,

Miedo a morir
o a perder el
control.
Sens. de dificultad
para respirar

02. ANÁLISIS DE UN ATAQUE DE PÁNICO



02. ¿QUE HACER SI TENGO UN ATAQUE DE PÁNICO?

¿Te ocurre diaria/semanalmente?

no

Respiración diafragmática. Sal y toma el aire,
Camina. Técnica de anclaje.
Busca una distracción puntual.

¿Qué te ha disparado (ese día o por
acumulación)? ¿Hay otro modo de verlo? Habla
con alguien de confianza.

La ansiedad es desagradable pero pasará,
Si no lo manejas en un tiempo...

SI

Acude a
Psicología o
MAP